DR. HENRIETTE ANNE KLAUSER este preşedinte al *Writing Resources* (Resursele Scrisului) şi autoare a cărţilor extrem de populare *întipă-reşie-ţi dorinţele în minte* si *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet.* Dr. Klauser a predat la Universităţile din Washington, Seattle, California, Lethbridge (Canada) şi Fordham. Ea vorbeşte la întîlnirile diverselor asociaţii naţionale şi organizează seminarii pentru multe firme, avînd ca subiect stabilirea scopului, punerea pe hîrtie, construirea unei relaţii. Printre clienţii săi se numără cei din primele cinci sute de companii importante ca Boeing, Weyerhaeuser, Xerox, Her-shey Foods, Armstrong World Industries şi International Data Group (care a editat *Mac World).* A condus seminarii internaţionale în Canada; la Cairo, în Egipt; la Londra, în Anglia; şi pe Insula Skyros, Grecia. Recent a făcut parte din delegaţia care a mers în China şi care era formată din lideri internaţionali în domeniul comunicării.
Este mama a patru copii remarcabili si trăiesc cu toţii în Edmonds, Washington.
O puteţi contacta pe Henriette în scris la:
Dr. Henriette Anne Klauser
Writing ResoiLrces
P.O. Box 1555
Edmond, W A 98020, SUA sau e-mail: henriette@aol.com
webside: www.henrietteklauser.com

HENRIETTE ANNE KLAUSER

NOTEAZĂ

şi

HOTĂRĂŞTE CE VREI SI OBŢINE!

î-'IriJ fi it'.) ivvsrţM^O Traducere de f nr/MA a'Tî'j
hrw i
. val vcdwjrtacl M nts/ni'8
PUBLISHING
BUCUREŞTI, 2000

Lui Darothy şi Bill Harrison, •. v. • a căror *iubire atît unul faţă de celălalt, cît şi faţă de copiii lor este nemărginită.*
Voi sînteti ocrotitorii mei.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale HENRIETTE ANNE KLAUSER
Notează şi acţionează — Hotărăşte ce vrei si obţine! /
Henriette Anne Klauser; trad.: Irina-Margareta Nistor Bucureşti; Curtea Veche Publishing, 2000
208 p.; 20 cm (Cărţi cheie; 11)
Tit. orig. (eng.): Write it down, make it happen — knowing what you want and getting it! ISBN 973-8120-01-2
I. Nistor, Irina-Margareta (trad.)
159.923.2
Coperta colecţiei de DAN PERJOVSCHI Coperta de DAN ST ANCIU
HENRIETTE ANNE KLAUSER
WRITE IT DOWN, MAKE IT HAPPEN — himuing what you want and getting it!
Originally published by Scribner, a trademark licensed by Simon & Schuster Inc.
Copyright © 2000, Dr. Henriette Anne Klauser
© Curtea Veche Publishing, 2000,
pentru prezenta versiune românească
ISBN 973-8120-01-2
A, >t i',/» -. y

*Şi am muncit din greu, ca sclav *
Doar ca sa aflu la final
Că *aş fi fost plătit grozav*
De-as fi cerut, în mod real.
POET ANONIM, : •':•';•••
citat de Napoleon HUI în *Think and Gram Rich . (De la idee la bani)*
«si
l < / „ / f >/lt < l
t, \ > l <, ,'(K*-
't*!A ' '-' 'v)
1 * H
/ fi**1',(. !

Introducere

Pe consola şemineului meu am o copie a scribului egiptean. Este o copie din piatră pe care mi-am adus-o acum cîţiva ani din călătoria la Cairo. Stă cu picioarele încrucişate si tine în poală un papirus, iar în mînă unealta de scris. Ochii lui exprimă înţelepciune si privesc departe, de parcă ar scruta viitorul. El este simbolul a ceea ce înseamnă de fapt această carte.
Străvechiul popor al Nilului scria pentru a înfăptui.
îndrăzneşte si vei reuşi!
In anii '20 şi '30 au apărut nenumărate lucrări care anunţau (uneori fără exagerare: Victorie!!! Succes!!! Poţi si tu!!!) minunile „artei de a gîndi": cartea lui Napoleon Hill *Think and Grow Rich (De la idee la bani)** sau cea a lui Claude M. Bristol *The Magic ofBelieving (Magia încrederii),* precum si cea a lui James Allen *As a Mân Thinketh (Cum gîndeste omul),* iar în anii cincizeci cartea lui David J. Schwartz *The Magic of Thinking Big (Puterea magică a gîndului**).* Este remarcabil faptul că toate aceste cărţi încă se tipăresc şi se găsesc în librării şi acum, după cincizeci, şaizeci sau chiar şaptezeci de ani. Deşi astăzi limbajul pare învechit, exemplele par ciudate si misogis-

* Trad. în românește la Curtea Veche Publishing, 1998. *(N.ed.)* ** Trad. în românește la Curtea Veche Publishing, 1998. *(N.ed.)*

mul pare ostentativ, aceste cărţi conţină să intereseze publicul modern.
Un mic pamflet datînd din 1926 si care încă se tipăreşte în peste un milion şi jumătate de exemplare se intitulează *It Works* şi este scris de R.H.J. Acest volumaş ilustrează forţa perenă a ideilor îndrăzneţe şi a gîndirii pozitive. Dincolo de aparenta superficialitate, dincolo de repetări şi naivităţi, acest pamflet transmite un mesaj important prin deviza:
DACĂ ŞTII CE VREI, POŢI AVEA.
Cercetările făcute asupra creierului sau cunoştinţele noastre curente despre corpus callosum, activarea sistemul reticular şi funcţionarea minţii omeneşti nu ne-au ajutat să depăşim remarcile de genul „ei, pe naiba, e o escrocherie", „nu mai spune" atunci cînd cineva declară că „sistemul funcţionează".
Notează si acţionează păstrează vie uimirea, respec-tînd adevărul ştiinţific — şi anume că dacă-ţi defineşti intenţia concentrîndu-te asupra rezultatului, asupra a ce vrei să faci în viaţă, visurile pot deveni realităţi.
Mai există un element cheie care intervine în joc, un element pe care fiecare dintre aceste cărţi atît de longevive îl au în comun: recomandarea de a pune pe hîrtie
ceea ce îţi propui.
' •

Povesti cu celebrităţi
svlT
wsn' iiiH .M a buf. f '3
h Tot aud tot felul de poveşti minunate despre oameni care înainte de a deveni celebri şi-au pus pe hîrtie visurile.
Jim Carrey în drum spre Hollywood Hills şi-a scris singur un cec de zece milioane de dolari. Motivul: „Pentru serviciile prestate". Ani de zile actorul a purtat cecul asupra sa; şi a trecut ceva timp pînă să fie plătit cu o asemenea sumă pentru un film. In prezent este unul dintre cei mai bine

plătiţi actori de comedie din industria cine-

matografului, primind douăzeci de milioane de dolari pe un film. Cu un gest înduioşător, Carrey a strecurat acest cec vizionar în buzunarul hainei tatălui său înainte ca acesta să fie îngropat.
Scott Adams, creatorul benzilor desenate *Dilbert,* şi-a pus pe hîrtie o serie întreagă de visuri pe care treptat si le-a realizat. Adams susţine că atunci cînd îţi pui pe hîrtie un scop „observi că intervin lucruri datorită cărora acesta se materializează mai uşor".
Pe cînd era doar un modest proiectant la o corporaţie americană, adesea făcea pe marginea planşetei tot felul de desene. Apoi a început să scrie de cincisprezece ori pe zi: „Am să devin un desenator consacrat."
Deşi a avut multe eşecuri, el a perseverat si în final a reuşit: a semnat un contract prin care devenea desenator profesionist, recunoscut de breaslă datorită personajului său. Atunci a început să scrie: „Voi fi cel mai bun desenator din lume."
Ce am putea spune despre asta? Ei bine, *Dilbert* apare în aproape două mii de ziare din lumea întreagă. Adresa Dilbert de pe Internet este vizitată de peste o sută de mii de persoane zilnic. Prima carte a lui Adams *The Dilbert Principale* (Principiul lui Dilbert) s-a vîndut în peste 1,3 milioane de exemplare. Au apărut tot felul de produse cu personajele benzii desenate *Dilbert,* de la pad-uri pentru calculatoare la ceşti de cafea, calendare de birou; pe toate apar aceste desene şi, săptămînal, există chiar o emisiune la televiziune.
în prezent Scott Adams scrie de cincisprezece ori pe zi: „Am să iau Premiul Pulitzer."
Suze Orman, un adevărat geniu al finanţelor, autoare a unui best-seller nr. l, în lista ziarului *New York Times,* numit *The 9 Steps to Financial Freedom (Cei 9 paşi spre libertatea financiara),* si o invitată frecventă în emisiunea lui *Ophrah,* ne povesteşte cum a început. A obţinut o slujbă la Merrill Lynch şi era absolut îngrozită că nu va reuşi

să vîndă conform normei pe care o avea. Pînă atunci nu reuşise să cîstige mai mult de patru sute de dolari pe lună, căci fusese chelnerită.
„Am pus mai întîi pe hîrtie ceea ce vroiam pentru mine. în fiecare dimineaţă, înainte de a pleca la birou, scriam iar şi iar: «Sînt tînără, puternică şi cîştig cel puţin 10 000 de dolari pe lună.»"
Chiar şi după ce a depăşit această sumă, ea a continuat să pună pe hîrtie şi să poarte cu sine aceste gîn-duri: „ca un fel de amuletă din. cuvinte. Am înlocuit mesajul de teamă şi convingerea că aş fi fost nepotrivită cu ideea că am posibilităţi infinite."
Notarea acestui nou adevăr a ajutat-o să-1 materializeze.
Această carte însă mi-a fost inspirată de cineva foarte apropiat. Cînd avea 12 ani, fiul meu Peter a venit într-o zi la mine cu o figură uluită şi cu o hîrtiuţă în mînă.
„Cînd mi-am făcut ordine în cameră am găsit lista asta pe care am întocmit-o acum doi ani. Nu ştiu cum, dar tot ceea ce este scris aici s-a împlinit, iar eu uitasem că am scris-o."
între altele, luase lecţii de karate, dăduse o probă pentru o piesă, dormise noaptea în parc şi primise un canar — toate acestea fără să conştientizeze că ele erau pe lista de care uitase.
Experienţa lui Peter m-a pus pe gînduri. Mi-am dat seama că acelaşi fenomen se întîmplase şi în viaţa mea. într-o săptămînă palpitantă si memorabilă din. existenţa mea am dat autografe pe cartea mea pe Broadway la New York, am avut acces în culisele Operei Metropolitan, mi s-a luat un interviu la un post de radio ascultat de cîteva milioane de persoane şi 1-am auzit pe viu pe Placido Domingo într-un spectacol de operă integral. Abia cînd m-am întors pe Coasta de vest am descoperit că, la fel ca Peter, făcusem şi eu o listă cu diverse obiective, de care uitasem.

'•;": Toate lucrurile pe care reuşisem să le fac erau pe listă.
Povestesc despre lista lui Peter şi despre lista mea în-tr-unul dintre capitolele cărţii *Put Your Heart on Paper (Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet).* Un alt capitol din această carte „Principiul lui Joe Desculţul" se ocupă de legea seriilor, de sincromcitate sau de ceea ce pare o simplă coincidenţă, ca să citez o replică celebră din Field of Dreams *(Cîmp de visuri),* „Cînd îţi făureşti

un vis, el se şi împlineşte". Făurindu-1, poate că ai îndoieli, dar punîndu-1 pe hîrtie înseamnă că-1 socoteşti realizabil.
Aceste două capitole au fost începutul investigaţiei mele asupra notării pe hîrtie pentru realizarea unor lucruri, precum şi geneza acestei cărţi.

***Cine sînt eu ca** să vă **spun toate astea?** V[1]*

c,, . ^ , . W

ba va spun cite ceva despre mine.
Sînt doctor în literatură engleză şi am predat la Universităţile din New York, Los Angeles, Seattle şi Leth-bridge, Canada, în provincia Alberta. Prima mea carte *întipăreste-ţi dorinţele în minte* se referea la veşnicele amînări şi nelinişti ale celui care scrie. Aici făceam distincţia între a scrie şi a publica. Cartea te învaţă mai întîi să scrii, după care să-ţi şlefuiesti exprimarea, şi să nu încerci să le faci pe amîndouă deodată, *întipăreste-ţi dorinţele în minte* descrie felul cum poţi pune întrebări Spiritului Critic, acea voce interioară veşnic nemulţumită, care te trage înapoi şi totodată introduce conceptul scrierii rapide, la prima mînă, fără a recurge la Spiritul Critic.
în ultimii cincisprezece ani am organizat seminarii pentru firme din întreaga ţară, precum şi prezentări la asociaţii naţionale. Datorită acestei munci s-a născut cea de-a doua carte, *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet.* Cei care au înţeles şi au folosit aceste concepte ale scrierii fluente, obişnuiau să-mi spună: „Nu este vorba doar des-

pre scris, ci despre viaţă, în general." *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet* aplică libertatea scrisului şi la relaţiile dintre oameni si arată cum pot fi acestea menţinute în această lume haotică. Două dintre ideile din această carte pe care le analizez şi mai amănunţit în cele ce urmează sînt: „scriind iei o decizie" (vezi capitolul 6) şi „cum te poate ajuta scrisul să gîndeşti mai bine (vezi capitolul 2).

De unde sînt luate toate aceste poveşti?

De îndată ce m-am hotărît să scriu această carte faptele pe care le-am relatat păreau că-mi vin în întîmpina-re, tot aşa cum cititorii vor constata că lumea întreagă îi va sprijini. Şi cum să nu fie aşa? O carte *despre* nişte aventuri trebuie *să fie* o adevărată aventură. Faptele au apărut singure şi m-au bătut pe umăr; ele existau aproape în fiecare telefon pe care îl primeam. Nouă dintre persoanele despre care vorbesc în această carte nici măcar nu-mi erau *cunoscute* atunci cînd i-am propus editorului această idee.
Una dintre aceste persoane a fost scriitoarea de succes Elaine St. James. Ea m-a căutat în urma recomandării unei cunoştinţe comune, dar pentru cu totul altceva. Convorbirea pe care am avut-o m-a lăsat paf. Eram atît de marcată, că nu-mi mai găseam locul — dar oare ce mă impresionase chiar într-atît? întîi de toate, Elaine însăşi — o persoană extrem de dinamică. Pentru ea salturile enorme păreau posibile, la îndemîna oricui şi extrem de accesibile (si avea şi *umor}.* Mai mult, chiar în timp ce vorbeam cu ea am avut presentimentul clar că povestea ei va fi o parte importantă din *Notează şi acţionează,* în urma acestei convorbiri am scris nu unul, ci două capitole (vezi capitolele 17 şi 18). După ce am scris aceste capitole, mi-am dat seama că *ele nu existaseră cu o săptamînăîn urmă.* . „ .:;. 4J

Asta m-a tulburat cel mai mult: faptul că aveam exact materialul care îmi trebuia. „Lucrarea" mergea de la sine chiar în momentul în care o aşterneam pe hîrtie.
Notează si acţionează a fost scrisă aproape integral în cafenelele din Seattle; cîteva fapte mi-au devenit cunoscute tocmai pentru că am obiceiul să scriu în cafenele. De exemplu, întîmplarea cu caseta demonstrativă a lui Jaimee din capitolul 20, precum şi cea cu apartamentul la care visa Măria din capitolul 8. Atunci cînd scrii într-un bufet expres vezi şi auzi multe.
Şi apoi, bineînţeles, mi-am urmat propriul dicton, punînd pur şi simplu pe hîrtie ideea că am nevoie de un fapt veridic.
De exemplu, cînd adunam fapte cu care să ilustrez principiile acestei cărţi, am observat că lipseşte ceva. în-tr-o dimineaţă am notat,
îmi trebuie un fapt din mediul rural. Vreau ca cititorii mei să ştie că aceste procedee pot fi folosite de oricine, indiferent că trăieşte într-un mare oraş sau într-o localitate oarecare.

Două zile mai tîrziu sună telefonul de la birou. O femeie pe nume Marian telefona din Wells, Nevada (un orăşel cu o mie de locuitori). Ea îmi citise celelalte cărţi şi vroia, să afle dacă nu vin şi în Nevada să ţin nişte se-minarii. Am stat de vorbă şi mi-a relatat o întîmplare remarcabilă despre un vis imposibil care a devenit realitate — şi ca să vezi, si-1 pusese pe hîrtie mai întîi. Relatarea înduioşătoare a lui Marian m-a determinat să scriu capitolul 14 intitulat „Iniţiativa".

Cum trebuie abordată această carte

Unii ţin jurnale. Alţii îşi notează ideile pe şerveţele sau pe plicuri, sau pe chitanţe, sau pe orice hîrtiuţă la îndemîna. Nu contează hîrtia pe care o foloseşti pentru a-ţi nota scopurile, şi nu contează că le notezi într-o

agendă, ori pe nişte foi. Orice hîrtie, dictando, de calitate sau de împachetat, într-un carneţel sau dintr-un carneţel, şi orice instrument de scris, pix, stilou sau creion — indiferent de culoarea cernelii. Singura mea regulă este *datarea* a ceea ce scrii. (Aici te poţi îmbrăca oricum, nu există un cod al vestimentaţiei.)

S-ar putea ca deja să-ţi fi dat seama despre ce e vorba. Nu este un concurs în care eşti descalificat dacă scrii ilizibil, nu trebuie să respecţi nu ştiu ce reguli, să scrii doar pe fişe de o anumită dimensiune şi să le pui neapărat într-o cutie. Poţi să scrii cum vrei şi totuşi să obţii rezultate. Jim Carrey a scris o singură dată şi a pus hîr-tia în buzunar; Scott Adams şi Suze Orman au scris de nenumărate ori; fiul meu Peter şi-a făcut o listă si a ră-, tăcit-o. Ideea este că *oricine* poate nota şi că nu există o (cale corectă şi una greşită, căci fiecare are stilul său, iar sistemul dă totuşi rezultate.

E o chestiune de credinţă

Pe o maşină din parcajul bisericii am văzut odată un abţibild care avea un slogan incitant şi eficient. L-am notat imediat pe ziarul de duminică, ca să nu-1 uit: „Binele se obţine".

Am zîmbit cînd l~am văzut.

„Binele se obţine" este filozofia care stă la baza acestei cărţi — premisa de la care pornesc este convingerea precumpănitoare că lucrurile bune se întîmplă şi că viaţa este o poveste pe care ţi-o poţi scrie.

Ne preocupă atît de mult aspectul, dar de fapt credinţa contează, şi anume convingerea că „binele se obţine". Aţi auzit de obiceiul de a îngropa în curte o statuetă a Sf. losif cu capul în jos atunci cînd doreşti să-ţi vinzi mai repede casa?

Mulţi sînt gata să jure că aşa stau lucrurile şi chiar au apărut articole în *The New York Times* sau în *Time* în care erau descrise asemenea practici pioase.

Cînd mă pregăteam să-mi vînd casa, mă exaspera gîndul că trebuie să o ţin ca la expoziţie, căci vor fi observate pînă şi petele de pe oglinzile din baie. îmi displăcea ideea că nişte necunoscuţi pot pătrunde în camerele mele. Oarecum jenată m-am dus la un magazin de cadouri pentru credincioşii catolici ca să cumpăr o statuetă a Sf. losif.

Cînd i-am spus proprietăresei magazinului, lui Agnes, ce doream, ea mi-a spus ceva ce nu ştiam: că trebuie să pui un semn acolo unde îngropi statueta, pentru ca după ce se vinde casa să-1 dezgropi pe Sf. losif şi să-1 pui la loc de cinste în noua ta locuinţă.

Am început să-i pun tot felul de întrebări lui Agnes. Vroiam neapărat să fac totul „ca la carte". Statueta trebuia să fie una scumpă? Sculptată în lemn si pictată manual? Sau putea fi şi o figurină mică din plastic? Cum s-o îngrop, cu faţa spre casă sau spre stradă? S-o îngrop în grădina din faţă sau în curtea din spate? Se poate si în lada cu nisip?

Să spun drept, nu-mi prea venea s-o îngrop. Oare are aceeaşi putere dacă o pun întîi într-o pungă? Mi se părea oribil s-o îngrop în noroi sau mă rog, în pămînt. Trebuia ca statueta să fie sfinţită înainte sau după ceremonie ori deloc?

Agnes mi-a spus: „Uite ce e, nu-i nevoie s-o îngropi, dacă nu vrei. Sf. losif este patron al

familiilor şi al caselor. Dacă-i ceri ajutorul, el ţi-1 va da. Nu îngropatul contează, ci rugăciunea către Sf. losif şi credinţa că te va ajuta."
Mi-a plăcut ce mi-a spus Agnes.
Am pus o mică statuetă din plastic reprezentîndu-1 pe Sf. losif pe raftul etajerei de la intrarea în casă, lîngă tripticul cu Sfînta Fecioară şi o statuie a zeiţei KuanYin, care aparţinea familiei mele de peste trei generaţii. Pe

raftul de jos era o copie a lui Selkit care păzea mormîntul lui Tutankhamon.
Duminică urma să-mi pun casa la dispoziţia potenţialilor cumpărători. Agentul imobiliar pusese în curte un anunţ cu „de vînzare". Clienţii puteau să apară încă de joi. Eram îngrozită.
Ştiam exact ce vreau, oricît de imposibil ar fi părut. Doream să-mi vînd rapid casa — fără prea multă tevatură.
Miercuri dimineaţa 1-am pus pe Sf. losif pe etajeră şi am plecat cu fetiţa mea Katherine la dentist, în sala de aşteptare am pus pe hîrtie scenariul ideal al vînzării casei. Am scris ca şi cum s-ar fi si întîmplat.
O femeie din vecini pe care nu o cunoşteam absolut deloc a aflat că intenţionam să îmi vînd casa. Miercuri după-amiazH a venit cu soţul ei si a cumpărat-o la un preţ chiar mai marc, si n-a mai fost nevoie s-o arăt la nu ştiu aţi.
Pusesem pe hîrtie exact aceste cuvinte în caietul meu mare maro în acea miercuri dimineaţa. Miercuri şea ni lucrurile s-au întîmplat exact cum mi-am imaginat, cu o mică deosebire nesemnificativă, în timp ce femeia vizi 1.1 casa, alte două cupluri au venit şi au cerut să o viziteze, într-o oră cele *trei* cupluri au întocmit actele, au venit cu cei de la vînzări imobiliare şi mi-au oferit mai mult deci l
ceream.
Mica statuetă de culoare crem a Sf. losif stătea la lor de cinste pe masa din bucătărie, în vreme ce noi negori am diversele contracte, alegînd cel mai bun cumpărător,
Miercuri pînă în miezul nopţii îmi vîndusem dcj.i casa şi n-a mai trebuit s-o mai arăt nimănui.
Nu există o cale ideală sau una greşită de a face ui\ lucru. »ftâ£-:tâ". ...jfcXi ii-- ....Ui ,.,.'....,, :.• . i')':: . ,

enU- o poveste pe care ţi-o poţi scrie singur. Să
***istrt de întreb** *ari* **,Uf'M- ; ';'«s-**
va gîiuluri ca^re s-ar putea să-ţi treacă prin cap.
)u pot ml sufăr să scriu. De ce e altfel dacă scriu? <Vw/,i capitolul l.~)
Iii B ti u ce vreau _. (Vezi povestea lui Marc din capi-hilnl 2.)
[f]Jt .l.-jcă? Şi dacă?» Şi dacă? Şi dacă nu obţin ceea ce ai? Şl dacă *ob^tinl* Mi-e teamă. (Vezi povestea lui l .iei din capitolul 5.)
' .i pat face deosebire între ceea ce-mi doresc si . ce sînt pregătit să primesc? (Vezi povestea Glo-i lin tupitoiul 4.)
l 1.5 Oflre mai multe căi pentru atingerea unui • nit scop? (V~ezi *Rezultatul,* capitolul 8; *Eşecul,*
' t im pot Sil ştiu că sînt pe drumul cel bun? (Vezi
ren semne lor si semnalelor, capitolul 1.) |*iîl iivott mai mugite scopuri deodată? (Vezi *Fixarea,* «(•Holul 12.)
,'tnn livhuie să procedez cînd mă împotmolesc?
\vt i ('i i Iiii cu sugestii, capitolul 3; *Scria în apropierea*
iiwl t\\w, capitolul. 9; *Deblocarea,* capitolul 6; *Şlefuind*
•". / i/c (.'(«.'os, capitolul 1; *Formulează scrisori adresate*
' huinwzcu, capitolul 15.)
.iteny,fl precizia exprimării? (Vezi povestea lui [1]1 *w,* cn p i toiul 7.)
• i pot întreţin^ visul? (Vezi *Concentrează-te asupra Utilului,* capitolul 8.)
celorlalţi contează sau trebuie să fac totul Void. gru_pul Seymour, capitolul 13.)

* Care este deosebirea dintre fantezie si imaginaţie în stabilirea scopului? (Vezi povestea lui Bill, capitolul 11.) *9* De ce oare mă tem să-mi fac visuri mari si să cer ceea ce vreau? (Vezi povestea lui Marc, capitolul 2.) *&* Şi dacă notez totul pe hîrtie şi nu se întîmplă? (Vezi *Cum să reacţionezi în cazul unui eşec,* capitolul 20.) *9* Ce trebuie să fac pentru încheierea unui circuit complet? (vezi *Mulţumirile,* capitolul 19.)

Capitolele care urmează răspund la toate aceste întrebări si vorbesc despre oameni care au pus în practică principiile acestei cărţi, fiecare în felul său aparte. Ei sînt nişte admirabili oameni obişnuiţi la fel ca tine. Ei şi-au povestit întâmplările nu pentru ca tu să-i consideri minunaţi, ci pentru ca tu să ştii că eşti minunat. După ce vei fi citit cartea şi vei fi făcut exerciţiile, vei şti exact cum notezi totul si contribui astfel la realizarea dorinţelor tale.

*

u

I

h.'Jttj '.i fjv -mfţiv;..* -',<-' î,' '.'.• • , 4fi *(.LI* lul

OS A

(\ **NOTEAZĂ * '}'" *fht* lij **SI ACŢIONEAZĂ'M>< "J" "'"" '***

Ce s-o mai lungim, înainte de a citi capitolele care urmează aş vrea să-ţi faci o listă cu scopurile tale. Du-te într-un bufet expres şi ia-ţi un pahar cu lapte sau fă-ţi acasă un ceai. Pune-ţi muzica preferată şi apucă-te să scrii.

Scrie repede. Nu sta prea mult aplecat peste pagini. Dacă ţi se pare că trebuie să renunţi la un scop pentru că este mult prea îndrăzneţ sau chiar intangibil, notea-ză-1 totuşi, şi fă o steluţă în dreptul lui.

Nu te teme să-ţi doreşti prea mult. Notează-ţi chiar şi ambiţiile, fără să te gîndeşti la mijloacele de realizare.

Continuă să scrii. Scrie din inimă, şi fă lista oricît de lungă.

Lou Holtz, celebrul antrenor de fotbal american, a procedat astfel în 1966. Avea douăzeci şi opt de ani atunci cînd s-a aşezat la masa din sufragerie şi şi-a pus pe hîrtie o sută şapte obiective imposibile. Tocmai îşi pierduse slujba, n-avea bani în bancă, iar soţia sa, Bett, era însărcinată în luna a opta cu cel de-al treilea copil al lor. Era atît de descurajat încît Beth i-a oferit un exemplar din cartea *Putem magică a gîndului* de David J. Schwartz, sperînd ca astfel să-i mai ridice moralul. Pînă atunci Holtz susţinuse că era complet nemotivat.

„Sînt atâţia oameni, iar eu nu sînt decît unul dintre toţi aceia care nu fac nimic special cu viaţa lor. Cartea spune să-ţi notezi toate obiectivele pe care doreşti să le atingi înainte de a muri."

n

Ţelurile pe care le-a notat în urma acestei provocări erau atît personale, cît şi profesionale. Majoritatea păreau imposibile pentru un bărbat şomer de douăzeci şi opt de ani. Pe listă trecuse inclusiv faptul că dorea să cineze la Casa Albă, să apară în emisiunea TV de mare succes *Tonight Show,* să-1 vadă pe Papă, să ajungă antrenor al echipei Notre Dame, să cîştige campionatul naţional, să devină antrenorul anului, să aterizeze pe un portavion, să marcheze la golf din prima lovitură şi să sară dintr-un avion.

Dacă vei căuta adresa de pe Internet a antrenorului Lou Holtz, avînd la îndemînă lista aceasta, îl vei vedea pe Holtz cu Papa, cu preşedintele Ronald Reagan la Casa Albă, pe Holtz discutînd amical cu Johnny Garson, în plus, vei găsi şi o descriere a ceea ce simţi atunci cînd sari dintr-un

avion şi cum poţi să faci la golf nu unul, ci două puncte din prima lovitură.
Din cele o sută şapte obiective de pe lista sa din. 1966, Lou Holtz a realizat optzeci şi unu. Aşa încît îngăduie-ţi să visezi şi să fii complet nerealist prea strîns. (Richard Bolles chiar spune „Una dintre cele mai triste replici de pe lumea asta este «Ei, asta-i, fii realist!»") Escaladează muntele Kilimandjaro. înzestrează o universitate sau un spital. Compune o operă. Deschide un orfelinat, încearcă să devii un părinte mai bun. Susţine un concert de flaut la Carnegie Hali. Descoperă un leac pentru o boală incurabilă. Obţine un brevet. Apari la TV, sau făureşte orice alt plan grandios pe care ţi-1 poţi imagina — atîta vreme cît banii n-ar conta si nici timpul nu ar fi un factor cheie. Banii nu sînt un obiectiv, iar timpul nu trebuie să fie un factor determinant.

„.). *Ca să reuşeşti, observă semnele **.„n~ţ**

„w *si semnalele* •,->& itoj

?* De îndată ce ai scris un scop cu bună credinţă, cum poţi şti că eşti pe drumul cel bun? Există semne de jur
împrejurul tău — uneori chiar palpabile. Fiica mea Emily, cum alerga ea în apropiere de Green Lake, a observat un adolescent de vreo paisprezece ani care se plimba cu o enormă pancartă pe care scria pe ambele feţe:
PAT MARE GRATUIT. URMEAZĂ-MĂ!
Bunica lui se muta şi vroia să ofere gratuit patul ei mare şi confortabil, cu saltea, tăblie, arcuri si loc pentru încălţăminte — ideal pentru prietena lui Emily care căuta mobilier pentru noul ei apartament de studentă.
Emily trăieşte cu speranţa permanentă că i se va în-tîmpla ceva bun si aşa i se şi întîmplă. Ea ştie că întotdeauna va găsi ajutorul necesar ori de cîte ori va avea nevoie. Odată se afla la biblioteca orăşenească si consulta diverse volume pentru o lucrare semestrială cînd deodată o voce ce părea venită din ceruri a tulburat liniştea bibliotecii:
„Toţi studenţii care au nevoie de ajutor pentru lucrările lor sînt rugaţi să vină la etajul doi."
Ea a fost singura studentă care a răspuns acestui apel — aşa încît a profitat din plin de prezenţa bibliotecarului şef care într-o sală de curs a îndrumat-o doar pentru subiectul respectiv.
Adesea mi-am dorit ca atunci cînd trebuie să luăm o hotărîre sau ne aflăm într-o dilemă să auzim o voce in-confundabilă, ca cea a lui Charlton Heston, care să ne invite la etajul doi unde Bibliotecarul Vieţii este dispus să stea cu noi vreme de cîteva ore şi să ne răspundă cu răbdare la toate întrebările, îndrumîndu-ne totodată.
„TOŢI CEI CARE AU NEVOIE DE AJUTOR ÎN VIAŢĂ SÎNT RUGAŢI SĂ VINĂ LA ETAJUL DOI." .,' ...
Adevărul este că există acest tip de călăuzire directă şi personală, dar cel mai adesea n-o auzim sau. h-o vedem. ••; ' ' ' :;;f_
Sau, dacă totuşi recepţionăm mesajul nuri luăm în seamă socotindu-1 accidental, ceea ce îi dirrîinuează natura

NOTEAZĂ ŞI ACŢIONEAZĂ

sa personală. Socotim aceste întîmplări simple „coincidenţe" — evenimente izolate care sînt cu uşurinţă etichetate drept noroc sau întîmplare. Prefer să le numesc „Acum e momentul! Start! Incidenţe". Aceste „Acum e momentul! Start! Incidente" fac parte dintr-un aranjament. Asemenea evenimente sînt un semnal. Ele te îndeamnă să înaintezi, căci semaforul este pe verde sau să porneşti ca la o probă de alergări cînd auzi: „Pe locuri... fiţi gata... start!"
C.G. Jung numeşte aceasta „sincronicitate"*, adică momentul în care evenimentele coincid într-un mod fast; unii le numesc „mesaje din Univers" sau „conexiuni cosmice". Este sentimentul că nu eşti singur şi că viaţa ta, indiferent cum ar părea ea într-un anumit moment nefericit, face parte dintr-un plan mai vast.
Unii cred că emitem nişte unde energetice, nişte vibraţii de vreun fel care atrag oamenii sau soluţiile înspre noi. Alţii spun că este vorba de o „intervenţie divină". Aceste puncte de vedere nu se exclud reciproc — eu, de exemplu, iau cîte puţin din fiecare.
Ele au în comun o formă de dualitate prin aceea că 1) ne determină iniţiativa, şi 2) implică

totodată o forţă superioară care ne călăuzeşte, ne ocroteşte şi se preocupă de fiecare în parte. Faptul de a nota devine un fel de mesaj către Univers, „Hei, sînt gata!". Iar „Acum e momentul! Start! Incidenţe" înseamnă mesajul de răspuns: „Am primit semnalul şi lucrez la el."
.,
"d i f

Pune-ţi mintea la contribuţie

Notarea visurilor şi aspiraţiilor este asemenea unei pancarte pe. care scrie: „Dispus la afaceri". Or, aşa cum spune prietena mea Elaine, atunci cînd pui pe hîrtie îţi

* Vezi „Cîte ceva despre Jung" de Maggie Hyde şi Michael McGuinnes, p. 155, Curtea Veche Publishing, 1999. *(N.ed')* .....

declari oficial intrarea în joc. Cînd îţi notezi ceva soliciţi acea parte a creierului numită sistemul reticular activator pentru a în joc.

Activitatea trunchiului cerebral (de dimensiunea unui deget mic) se bazează pe nişte mici celule a căror misiune este trierea si evaluarea datelor. Acest centru de control se mai numeşte şi sistemul reticular activator (SRA). El transmite urgenţele părţii active a creierului, iar subconştientului îi transmite ceea ce nu este urgent. SRA trezeşte creierul si îl menţine treaz — aşa cum plîn-sul sugarului peste noapte te trezeşte chiar dacă eşti într-o altă încăpere şi dormi dus. SRA evaluează zgomotele neesenţiale ale nopţii — robinetul care curge, ţîrîitul greierilor, circulaţia din zonă — si filtrează ce nu este urgent, trezindu-te doar pentru ceea ce este urgent. Copilul plînge şi într-o secundă ai si sărit din pat, complet treaz şi gata să vii să vezi de ce plînge.

Exemplul cel mai iubit şi mai familiar de activare a sistemului reticular este o experienţă prin care am trecut cu toţii la un moment dat. Eşti într-o încăpere plină de lume; abia de poţi urmări conversaţia pe care o ai cu cineva în această larmă.

Dintr-o dată cineva din celălalt capăt al încăperii îţi rosteşte *numele.* Acest cuvînt reuşeşte să străbată marea de sunete ajungînd la urechile tale imediat, întorci capul spre cel care vorbeşte, nerăbdător să percepi restul discuţiei, adică ce se spune despre tine, încercînd să discerni dacă este vorba de ceva bun sau să te aperi dacă este vorba de ceva de rău.

Acesta este un prim exemplu al mecanismului tău de monitorizare, sistemul reticular activator, aflat la lucru. Te-ai concentrat asupra unui anumit aspect care-ţi este util.

Chiar dacă ai impresia că-i acorzi toată atenţia partenerului de conversaţie, adevărul este că atenţia este împărţită si în mod subconştient triază tot ceea ce se vor-

NOTEAZĂ ŞI ACŢIONEAZĂ

beşte în acest adevărat Turn. Babei chiar în momentul în care îi răspunzi. Cînd îţi este rostit numele, el iese în evidentă asemeni unei pepite de aur pe care o găseşte un miner în nisip.

SRA-ul este ca un sistem de filtrare al informaţiilor primite de creier. Notarea obiectivelor racordează acest filtru. Lucrurile încep să apară — pentru că acţionează sistemul de filtrare. Dacă n-ai mai avut niciodată o Honda si cumperi una albastră, dintr-odată vezi pretutindeni numai Honde albastre. Şi probabil că te întrebi, de unde au răsărit toate aceste Honde albastre? Ele au fost dintotdeauna acolo, doar că nu le-ai luat în seamă.

A-ţi pune un obiectiv pe hîrtie este ca si cum ai cumpăra o Honda albastră. Reglează filtrul care te ajută să conştientizezi anumite lucruri care te înconjoară. Notatul antrenează SRA-ul care transmite un semnal către cortexul cerebral: „Trezeşte-te! Fii atent! Nu neglija acest amănunt!" Odată ce ai notat scopul, creierul tău va lucra peste program pentru a te ajuta să-l îndeplineşti si te va alerta la prezenţa semnelor şi semnalelor întocmai ca Honda albastră,

arătîndu-ţi că ele au existat dintotdeauna.

" ***Şlefuirea nucilor de cocos***

Adesea, un scop odată scris se materializează fără
j vreun alt efort din partea ta. Dar nu strică să „dai si tu
o mînă de ajutor". Cu cît obiectivul este mai atrăgător,
' indiferent cît este de ambiţios si cu cît îl abordezi cu mai
mult umor, cu atît ceilalţi vor dori să se prindă în joc
• pentru a-ţi transforma visul în realitate.

Eu numesc aceasta „şlefuirea nucilor de cocos". Prin anii şaizeci, oamenii de ştiinţă care cercetau maimuţele de pe o îndepărtată insulă japoneză au constatat că acestea nu mîncau cartofii dulci decît după ce
îndepărtau nisipul de pe ei într-un şuvoi de apă. Cînd un număr destul de mare de maimuţe procedau astfel, pe o altă insulă alte maimuţe începeau să facă acelaşi lucru. Ken Keyes Jr. a apreciat faptul acesta ca o metaforă a răspunderii personale a individului în privinţa activităţilor comunităţii. N-ai niciodată cum să ştii dacă nu tu vei fi „a o suta maimuţă" care să trezească conştiinţa comună, totul transformîndu-se într-o înţelegere globală.

Folosesc expresia „şlefuirea nucilor de cocos" pentru că mi se pare mai uşor de reţinut decît „îndepărtarea nisipului de pe cartofii dulci" pentru a demonstra cum o activitate într-anumit domeniu poate genera o schimbare într-altul. Atunci cînd îţi dovedeşti ardoarea si intenţia în scris, faci o deschidere. Ai transmis ceva.

Fiii mei James şi Peter sînt proprietarii unei firme de design grafic unde şi lucrează. Ei sînt imaginativi, creativi şi neobosiţi, drept care întreprinderea merge foarte bine. La începutul fiecărei luni ei fac o planificare, pun pe hîrtie scopurile pentru perioada respectivă. Apoi, în fiecare zi de luni, de dimineaţă, ei selectează şi notează ce îşi propun pentru săptămîna respectivă. Din acel moment ei ştiu că tot ce fac — uneori indirect — va veni în sprijinul a ceea ce îşi propun. Ceea ce-i încîntă permanent este sprijinul care vine din surse nebănuite. Peter şi James sînt încîntaţi să vorbească despre succesul pe care 1-au avut cu „şlefuirea nucilor de cocos" — adică despre momentul cînd au început ceva şi dintr-odată a apărut altceva, total neaşteptat. Peter dă şi un exemplu:

„Vroiam să ne extindem, aşa că am făcut o scrisoare de intenţie pe care am trimis-o tuturor clienţilor noştri. Aproape imediat am început să primim telefoane, dar, fapt interesant, telefoanele nu erau de la clienţi, ci de la persoane cărora nu le expediaserăm scrisoarea. Practic,

insuflasem o formă de energie şi telefonul începuse să sune — ni se solicitau contracte."

Ei şi-au notat obiectivul: *Dorim mai multă publicitate, dorim să fim mai cunoscuţi.* Şi-au amenajat si un stand în-tr-un magazim; au trimis pliante companiilor din zonă care ar fi putut avea nevoie de asistenţă în materie de design; au abordat noile firme prezentîndu-le o ofertă şi făcîndu-le o reducere. Multe dintre aceste eforturi şi cheltuieli nu au avut un rezultat direct, dar ceea ce a fost neaşteptat şi total imprevizibil a fost că într-o buna zi au primit un telefon de la *Wall Street Journal.* Ziarul vroia să scrie un articol despre firmele mici dar care au reuşit şi primise numele lor de la un magazin, din localitate, care îi prezentase drept „dinamici şi îndrăzneţi". Articolul a apărut pe Internet şi le-a oferit toată publicitatea de care aveau nevoie.

b

' ***Găsirea partenerului ideal de marketing***

: Prietena mea Holly vroia să angajeze pe cineva pentru a o ajuta la un spot publicitar. Eu am sfătuit-o să
, pună pe hîrtie acest obiectiv şi apoi. am început să „şle-fuiesc eu nucile de cocos" pentru ea. Am telefonat cîtor-va specialişti ca să obţin nişte date şi ei mi-au recomandat pe cei mai buni din domeniu. I-am contactat pe fiecare în parte, le-am spus despre Holly şi am primit nişte

v sfaturi foarte bune de la toţi. După care am încercat să
0 găsesc nişte idei împreună cu amicul meu John care i< tocmai făcuse un spot similar, idei pe care urma să i le •K transmit lui Holly.
1 Cînd am sunat-o pe Holly ea angajaze deja pe cineva — partenerul ideal. O căutase chiar el. Sa însemne oare asta că mi-am pierdut vremea? Că * n-am ajutat-o nici un pic, avînd în vedere că rezolvarea s a venit din altă parte? Deloc. Bob McChesney, prietenul

şi profesorul meu, numeşte asta „activarea undelor pozitive".
Holly le-a activat mai întîi sunîndu-mă, mai departe am continuat eu, după care cineva care mai lucrase cu ea în publicitate şi care acum este director al unei firme a sunat-o din senin şi s-a oferit s-o ajute exact la ceea ce avea nevoie. Aşa se petrec lucrurile, aşa se pune totul în mişcare cînd îţi pui pe hîrtie scopurile.
„Şlefuirea nucilor de cocos" crează sincronicitatea despre care vorbeşte Jung, adică o convergenţă a evenimentelor care au un sens. Notează-ţi tot pentru a-ţi clarifica implicarea şi apoi activitatea *de aici* va crea o mişcare asemănătoare *acolo.*
Notează totul pentru ca să se realizeze.
Nu se ştie niciodată cînd semnalul tău va fi interceptat pe o altă insulă.
-A y f. K'
• w/, «a;;.
"ţ'ţ': o
Ţ "f;

TRANSFORMĂ DORINŢELE

Jţfijfgf" •:»*>
.-K».0I.v :•<;: • ′• '>«.*;.' '-f. "io.

ÎN SCOPURI

;J'
-i Ce înseamnă „totul" din „notează totul"? rţ
'= Cînd nu ai un răspuns la această întrebare, cînd nu ştii care îţi sînt obiectivele, poţi folosi scrisul pentru a porni pe drumul cel bun. Dacă nu ştii ce doreşti, începe
să scrii. Scrisul te va ajuta să afli.
;;}.
f

Povestea lui Marc

Marc Acito şi cu mine ne-am cunoscut la Opera din Seattle, unde se juca *Turandot* de Puccini, el interpretînd rolul ministrului chinez, Pong. Cînd i-am vorbit că scriam o carte cu titlul *Notează si acţionează,* el mi-a spus că are o poveste interesantă pentru mine, aşa că am fixat o întîlnire în apartamentul pe care îl închinase pentru el conducerea Operei în cartierul Queen Arme. A făcut un ceai, apoi a pus pe masă o pîine de casă şi o farfurioară cu ulei de măsline în care a presărat nişte brînză proaspăt rasă. Mi-a spus povestea cu multă pasiune şi în timp ce vorbea rupea bucăţi de pîine pe care le muia în uleiul cu brînză îndemnîndu-mă să fac la fel.
¡j<i'" . V-':V^

„Camera de serviciu"

„Cel mai convingător exemplu că ceea ce pui pe hîr-tie se realizează este faptul că eu am devenit cîntăreţ de
• operă. ' ′ • <:′•′>>•• (i •••••'"•• •••• •-. - ••

Marc mi-a spus că iniţial se înscrisese la o şcoală de teatru unde trăise o experienţă care 1-a marcat, „ceva oribil, indescriptibil". A abandonat şcoala şi a plecat la New York. S-a angajat plasator la un teatru de pe Broadway. Adesea ceea ce auzea de la ceilalţi plasatori despre propria lor viaţă era mai captivant decît ce se juca pe scenă. Cotitura s-a produs în momentul în care şeful lui i-a cerut să ţină locul unei plasatoare care murise în ziua aceea.
„Stăteam la balcon, şi vindeam programele împreună cu colega femeii care tocmai murise. Colega aceea a început să-mi spună cum 1-a cunoscut pe Ezio Pinza cînd era plasatoare la

South Pacific. M-a impresionat povestea — cea mai mare realizare a ei fusese bucuria de a fi văzut de aproape gloria altcuiva. Era o persoană pesimistă, tocmai pentru că se simţea marginalizată."
Marc a început să scrie o piesă pornind de la povestea acestei plasatoare. A intitulat-o *Camera de serviciu.* Era vorba despre o tînără şi o bătrînă care seară de seară vindeau programe si însoţeau spectatorii la locurile lor într-un teatru. Cea tînără dorea să cînte la Operă, dar îi era prea frică s-o facă. Cea bătrînă îşi dorise să fie cîntăreaţă de operă, dar renunţase şi-si petrecuse tot restul zilelor în „camera de serviciu" a propriei sale existenţe.
„Ei bine, amîndouă reprezentau faţetele aceleiaşi persoane", zise Marc rîzînd satisfăcut. „Probabil că de aici a început să meargă prost. Dar nu uita că era prima piesă a unui tînăr de douăzeci şi doi de ani." Cînd scrisese piesa, Marc ştia foarte puţin despre operă si nu intenţiona să facă o carieră muzicală. El folosise opera *Tosca* doar pentru că un prieten îi spusese că în această operă Tosca se aruncă peste o balustradă. Perfect, gîn-dise Marc; acum bătrînă se poate sinucide în ultimul act, aruncîndu-se de la etaj. Marc se prăpădea de rîs amintindu-şi. Habar nu avea cine sau ce era *Tosca.* Prie-

tenul lui îi dăduse să asculte discul cu cele mai celebre arii si i le tradusese. Marc nici măcar nu ascultase vreodată opera în întregime.
Un an mai tîrziu, la New York, Marc s-a dus la Colegiul Colorado, unde a continuat să lucreze la piesă. A cîştigat un concurs studenţesc, premiul constînd în montarea piesei. Cînd a văzut cum prind viaţă cuvintele lui pe scenă a avut o revelaţie.
„Am înţeles mesajul a ceea ce scrisesem abia atunci cînd spectator fiind mi-am auzit propriile cuvinte rostite cu glas tare. De fapt scrisesem o piesă în care era vorba despre curajul de a-ţi urmări un vis, acela de a ajunge cîntăreţ de operă, fără să-mi dau însă seama că asta vroiam şi eu."
Brusc Marc si-a adresat sieşi întrebarea pe care o pusese în piesă.
„întrebarea era: oare voi apărea vreodată pe scenă sau voi rămîne tot restul zilelor în „camera de serviciu"? Voi fi vreodată în lumina reflectoarelor, în faţa tuturor, pe scenă, sau voi rămîne — metaforic vorbind — în planul doi al propriei mele existenţe, uitîndu-mă la alţii cum reuşesc în viaţă?"
Marc mi-a pomenit de cartea Juliei Cameron *The Artist's Way (Calea artistului)* în care se vorbeşte despre „artiştii obscuri", cei eclipsaţi de gloria altor artişti, cei care nu-şi dau seama de talentul lor sau nu au curajul să-şi afirme acest talent.
„Mi-am pus imediat întrebarea dacă voi rămîne «un obscur». Pentru că am pus totul pe hîrtie si mi-am văzut replicile mele interpretate, am înţeles că de fapt vroiam să devin cîntăreţ de operă. Cariera mea a fost rezultatul direct al acestei piese."
Marc s-a dus la catedra de muzică a Colegiului Colo-irado pentru a-şi găsi un profesor de canto. 8 „L-am abordat cu acelaşi entuziasm cu care abordasem şi teatrul. Pentru că eram tenor şi aveam o voce pu-

ternică, am fost imediat admis să cînt în cadrul recitalurilor de prînz ale catedrei si al festivităţilor de absolvire."
în aceeaşi lună au avut loc nişte audiţii pentru festivalul de operă de la Colorado Springs si Marc a fost admis în cor. La trei luni de la montarea piesei sale a cîn-tat primul său solo într-o operă; doar trei cuvinte. „Un început foarte modest", spune el, dar un început. Cu-rînd lui Marc i s-a oferit primul rol. A interpretat la Denver rolul lui Spoletta din *Tosca.*
Era în culise şi a auzit-o pe soprană cîntînd exact aria pe care o folosise în piesa lui. Dintr-o dată şi-a dat seama de această ironie a soartei.
„O clipă am privit în jur si mi-am zis: «ei, ai ajuns să joci în *Tosca».* Cine ar fi crezut?"
în următorii zece ani nu i s-a întîmplat niciodată să termine un contract înainte de a fi semnat

un altul.
tt:l
Ceva ce se înţelege de la sine ni
De cînd s-a descoperit pe sine prin intermediul piesei sale, Marc continuă să folosească scrisul pentru a conştientiza ce are de făcut. Ori de cîte ori această tehnică îl ajută, vorbeşte despre rezultate uşor amuzat şi mirat.
Tot din scris a înţeles că trebuia să meargă în Italia, încercase fără succes să înveţe italieneşte pentru a progresa în cariera sa de cîntăreţ de operă. Cursurile serale pe care le urma la colegiul comunităţii italiene din oraş nu îi erau de nici un ajutor. După trei săptămîni scria despre aceasta în jurnalul său si dintr-o dată şi-a propus un nou obiectiv.
Sînt nemulţumit de mine. Nu reuşesc să vorbesc italiana destul de fluent. In ritmul ăsta italiana mea nu va fi niciodată suficient de bună ca să pot cînta în Turandot.
Scriind a găsit şi soluţia: • .

"Ut
32
NOTEAZĂ ŞI ACŢIONEAZĂ
TRANSFORMĂ DORINŢELE ÎN SCOPURI
33
Ar trebui să mă duc chiar acolo ca să învăţ. Dacă as sta o lună în Italia as face progrese mult mai mari. Cînd scria aceste rînduri, dintr-o dată inima a început să-i bată mai tare. Se vedea complet asimilat în viaţa acestei ţări şi conversînd cu italienii de baştină. Era exact ce-i trebuia. A transformat condiţionalul într-un enunţiativ:
Vreau să merg în Italia să învăţ limba şi să stau măcar o lună acolo.
l Problema era cum să ajungă acolo si cum să-si plă-^teasca această călătorie.
O săptămînă mai tîrziu profesorul de la colegiu 1-a anunţat că în acea vară o organizaţie italiană acordă burse de studii cu o durată de o lună în Italia pentru învăţarea limbii.
„în momentul în care am auzit asta mi-am dat seama că am reuşit. Pentru mine se dădeau bursele. Fără nici o
îndoială."
Marc a făcut o cerere pentru bursă şi a obţinut-o.
Stabilirea unui contact profesional
înainte de a pleca în Italia, Marc a întocmit o listă cu ce îşi propunea să facă acolo, în primul rînd obiectivele turistice obişnuite şi locurile pe care vroia să le viziteze, inclusiv o călătorie la Verona pieselor lui Shakespeare si apoi în oraşul natal al lui Puccini. A mai notat şi cîteva lucruri pe care le socotea doar o prelungire a dorinţelor sale, ca de exemplu să-şi facă prieteni Italia şi aceştia să-1
mai invite acolo.
Scriind a apărut şi un obiectiv la care nu se gîndise:
Sa. stabilească un contact profesional în cursul acestei • *vizite.*
„M-am speriat cînd am scris asta; însemna să cer prea . Dar am simţit că este «ceva de ordin spiritual»,
care pur şi simplu a ieşit la iveală scriind. A fost mai presus de mine. Nu puteam să neg asta."
Tot ce a pus pe listă s-a realizat. A văzut oraşele italiene pe care dorise să le vadă, si-a făcut prieteni care i-au declarat că este binevenit oricînd doreşte să revină şi că poate sta la ei.
întîmplător, în ultima seară în Italia organizatorul festivalului Puccini 1-a auzit cîntînd la festivitatea de închidere a cursurilor. Acest organizator se ocupa cu distribuirea de roluri în cadrul festivalului anual de operă ce se ţinea vara la arenele de pe domeniul lui Puccini. Să ai o audiţie în faţa unei asemenea personalităţi era o onoare şi un privilegiu greu de obţinut şi iată că acest domn se afla acolo deoarece era prieten cu directorul scolii.
„Dacă stai să te gîndeşti a fost ceva extraordinar. Eram acolo cu o bursă specială de studii

(Bursa di studio) pentru studenţi, şi nu pentru cîntăreţii de operă. Nu venisem să cînt, ci să învăţ italiana. De fapt eram singurul muzician din tot grupul."

!'*$** ***A răspunde înainte de a şti întrebarea **,**

Cînd Marc si-a scris piesa nu si-a dat seama de semnificaţia pe care o avea pentru el. Practic, lucrase în sens invers. Găsise răspunsul înainte de a şti întrebarea. Această abordare „oarbă" este ideală pentru a face exerciţiile propuse de Laura Day într-o carte neconvenţio-nală intitulată *Practicai Intuition (Intuiţia practica).* Marc ini-a povestit despre un caz în care unul dintre aceste exerciţii, combinat cu scrisul, a determinat o schimbare importantă în viaţa sa. Mi-a explicat procedeul.

„Laura Day recomandă să notezi întrebările si să pui Inrtia într-un plic numerotat la întîmplare. După cîteva •ulptămîni «răspunzi» la întrebări scriind nişte poveşti, dar fără să ştii la care întrebare răspunzi şi fără să analizezi povestea decît după ce ai terminat-o."

34

NOTEAZĂ SI ACŢIONEAZĂ

Acest stil de scriere a poveştii pe care îl sugerează Day nu este doar o naraţiune, ci o înşiruire de idei pe care le vizualizezi mental cînd eşti complet liniştit. De fapt ea spune să „îngădui ca aceste imagini să-si spună
propria poveste".

Marc a fost foarte intrigat de această propunere. Imaginea care i-a venit în minte a fost cea a unui băieţel care se îneacă. Iată „povestea" pe care a scris-o:

Un băieţel se îneacă în lac şi ajunge în ceruri, unde sînt curcubee şi norişori trandafirii, dar şi mulţi copilaşi morţi. Apoi el se reîntoarce în lac si este salvat de o bătrînică, fostă campioană de înot. Fotografia lor apare în ziar şi ei se împrietenesc, în fiecare an ea îi trimite de Crăciun o felicitare de la Roma.

După ce a scris această poveste, a luat un plic si 1-a
deschis.
întrebarea era: „Voi fi anglican sau catolic sau nici
una nici alta? Marc era uluit.

„Era un răspuns extraordinar. Faptul că băieţelul era salvat şi apoi apa, raiul, felicitările de Crăciun de la *Roma* aveau pentru mine o anumită semnificaţie. Am mai scris vreo zece pagini în jurnalul meu analizînd toate acestea, întrebîndu-mă ce semnificaţie aveau aceste simboluri în cazul meu? Pentru oricine altcineva n-ar fi avut nici un sens.

L-am sunat pe preotul de la St. John Fisher a doua zi la prima oră si i-am spus că doresc să devin catolic."

Marc a făcut cele ce i s-au cerut pentru aceasta şi de Paşte a fost botezat si recunoscut drept creştin întru credinţa catolică. Acum este cantor la biserica St. John şi dirijează corul în fiecare duminică.

'$•*

întîlnirea cu divinul **, j**

Oare de ce uneori este atît de greu de formulat ;ftn obiectiv, de exprimat o dorinţă? •>,.. .,;„• *':-.:••.•. **

TRANSFORMĂ DORINŢELE ÎN SCOPURI

35

Oare sîntem atît de nesiguri în privinţa a ceea ce dorim? Sau ne subapreciem? Ne temem că cerem prea mult? Oricare dintre aceste variante este posibilă, dar Marc are o alta, o abordare uluitoare a lucrurilor dificile.

„Am moştenit cu toţii această teamă de divin, îţi trebuie o anumită putere ca să ceri aceste lucruri de neconceput. Mă tot întorc la expresia «artist obscur» — pentru că toţi trăim mai mult sau mai puţin în „camera de serviciu" a vieţii noastre. Există o mişcare constantă spre luminile rampei, spre acea lumină divină, dacă vrei."

Chiar cînd sîntem atraşi de această lumină, ea ne sperie si ne retragem.

„Eu văd cum oamenii îşi reduc la minimum visurile."

în loc să fii „un artist obscur" ieşi la lumină si încearcă să întîmesti divinul în propria ta viaţă.
J '?.î ţ
£ .'.Ti. 'i
ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU ;»'.••'•" '*
Subconştientul ne vorbeşte în multe feluri. Lui Marc i-a vorbit prin scrierea piesei şi prin faptul că a vă-zut-o jucată. Subconştientul său a creat un personaj care exprima propriile sale năzuinţe. Cum poţi afla ce doreşti? Cum poţi şti care sînt propriile tale scopuri? Cum poţi să analizezi o multitudine de idei, în aşa fel îrtcît să le discerni pe cele importante?
Dacă nici măcar nu ştii exact ce vrei, nu ştii nici ce ar trebui să faci ca să schimbi ceva atunci scrisul te va ajuta să-ţi găseşti calea.
1. Scriind dis-de-dimineaţă, foloseşti cel inai bun mijloc de cristalizare a dorinţelor tale. Puneţi ceasul sil sune cu cincisprezece minute mai devreme decît ora obişnuită şi apucă-te imediat să scrii. la-ţi caietul ţii pixul în pat, scrie aşa somnoros cum eşti, pune pe liîrlle tot ce simţi în acele momente. Scrie că te cam ustură ochii, sau că ai vrea să mai dormi; acestea sînt

mişcări „de încălzire", ca la gimnastică, numai că aceasta este o gimnastică a sincerităţii, căci după ce ai pus pe hîrtie tot ce te supără, pixul scrie mai departe, arătîndu-ţi nişte direcţii utile. Fă asta cu conştiinciozitate vreme de două săptămîni fără a reciti ce ai scris şi apoi, după aceste două săptămîni, citeşte si descoperă modelul.
2. Formulează trei întrebări referitoare la viaţa ta, no-tează-le pe foi separate si puiie-le pe fiecare în plicuri numerotate. După cîteva zile sau chiar săptămîni, meditează la ele şi apoi scrie rapid o poveste despre ce-ţi trece prin minte sau te-a impresionat în acel moment. După ce termini de scris, deschide unul dintre plicuri şi vezi la ce întrebare ai răspuns. Citeşte cartea Laurei Day *Practicai Intuition (Intuiţia practică)* pentru a afla mai multe detalii despre această tehnică. Prin scris subconştientul tău te informează ce anume doreşti. Scrisul ne vorbeşte, ne dă explicaţii şi uneori găseşte nişte căi ocolite. Ascultă cu atenţie. Foloseş-te-ţi scrisul pentru a interpreta simbolurile. Gîndeste îndrăzneţ. Nu te teme de întîlnirea cu divinul în viaţa ta.
„Acţiunile minore nu ajută omenirea", declara Nelson Mandela în discursul său inaugural ca preşedinte al Africii de Sud democrate. „De ce să credeţi că *nu* puteţi fi mari?"
f < *la* ' 'î t *
COLECŢIONAREA IDEILOR: O CUTIE CU SUGESTII PENTRU MINTE
De îndată ce începi să-ţi pui pe hîrtie scopurile, mintea îţi va furniza un nou material: idei inovatoare, i'nergizante pentru proiectarea şi îndeplinirea acestor nmbitii. Asta este vestea cea bună. Cea proastă: vei uita rele mai bune proiecte şi idei dacă nu găseşti şi un sis-Iciri de consemnare si de reluare a lor.
îţi vine dintr-odată o idee extraordinară şi apoi ea dispare precum a venit.
„N-am să uit niciodată, *niciodată* prin ce am trecut", wpune regele în *Alice în ţara minimilor.* La care regina îi rrtspunde prompt: „Ba ai să uiţi, dacă nu-ţi notezi undeva."
Ţi-aş recomanda să-ţi cumperi un carneţel pe care să-1 porj.1 la tine şi în care să-ţi consemnezi ideile imediat ce-ţi vin. în multe dintre marile companii există nişte cutii mari în care angajaţii sînt invitaţi să-şi depună sugesti-iltî privind organizarea activităţii. Carneţelul din buzu-nnrul tău va fi cutia cu sugestii pentru mintea ta, stimu-lînd ideile prin simplul fapt că îl ai asupra ta.
Un astfel de carneţel are acelaşi rol ca un jurnal de bord.
„Nu poţi construi o casă fără un jurnal de bord", «pimi'n buna mea prietenă Nancy cînd şi-a construit din Iriiuilii. o locuinţă în Texas.
/Jurnalul de bord" este un termen din marină. Soţul
i Nancy, Eric, acum pensionar, a fost căpitan de vas; jrt un moment dat ei au locuit pe un vas. Marina foloseş-

te un registru mare si verde în care sînt consemnate toate activităţile importante şi care stă lîngă timonă (în timonerie), dar şi registre mai mici în care sînt notate diversele treburi curente de pe vas. Fiecare membru al echipajului are un jurnal de bord, de la căpitanul de vas pînă la ultimul marinar. Un jurnal de bord asigură o evidenţă corectă a ceea ce se întîmplă.
La început, antreprenorul cu care Nancy încheiase contractul în Texas promitea mereu lucruri pe care nu le respecta, ceea ce pe ea o agasa — pînă ce a găsit soluţia: antreprenorul avea nevoie de un jurnal de bord în care să îşi noteze aceste lucruri.
După ce Nancy i-a dat antreprenorului jurnalul de bord, dintr-odată el a început să lucreze mult mai bine. De atunci, spusa lui Nancy ca „nu poţi construi o casă fără un jurnal de bord" a devenit pentru mine un principiu şi ilustrează necesitatea de a pune pe hîrtie strategiile pe care le presupune orice acţiune mai importantă. Ori de cîte ori am de atins un obiectiv, ţin un jurnal de bord exclusiv pentru proiectul respectiv. De fapt, adesea trec această deviză a lui Nancy pe prima pagină a oricărui carneţel atunci cînd îi dau o identitate, botezîn-du-1 cu numele noii aventuri.
„Nu poţi construi o casă fără un jurnal de bord" se aplică oricărui tip de construcţie, nu neapărat locuinţelor.
Deşi în. acest jurnal de bord ţii doar evidenţa celor cu care trebuie să vorbeşti sau a ceea ce ai de făcut, el reprezintă infinit mai mult.
Avînd mereu la îndemînă acest jurnal de bord si ceva de scris ca să mai adaugi cîte ceva, avertizezi mintea ta că „eşti pregătit să primeşti noi mesaje".
în felul acesta dovedeşti respect fată de ideile care îţi vin iar cînd notezi acea parte a creierului tău care este implicată în aceste sugestii va fi stimulată de atenţia şi respectul acordat aşa încît îţi va furniza mereu noi

soluţii. Vei deveni un adevărat focar de sugestii care îţi vor întreţine continuu imaginaţia.
Jurnale cu diverse
Un jurnal cu diverse este o altă formă de colectare a ideilor, în *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet* povestesc despre Sara Rashad care în călătoriile ei nu se despărţea de un carnet în care îşi nota tot ce vedea sau auzea peste zi. Apoi, seara, ea trecea toate aceste însemnări într-un jurnal format mai mare, transformîndu-le într-o relatare. Sara susţinea că ea nu se despărţea de acest carnet nu doar pentru a-şi aminti nişte amănunte, ci pentru că în felul acesta era atentă la tot ce se întîmplă în jurul ei. Ea susţinea că era metoda prin care se menţinea mereu „pe aceeaşi lungime de undă cu viaţa".
Cînd am ţinut un seminar de două săptămîni la Sky-ros, în Grecia, unde participarea era internaţională, am adus din Statele Unite nişte caietele asemănătoare celor de exerciţii de pe vremuri, din acelea cu copertele cartonate. Pe fiecare am trecut numele participantului si dedesubt „diverse".
Le-am spus să poarte caieţelul la ei tot timpul şi să-şi noteze ideile aşa cum le trec întîmplător prin minte sau eventual impresii despre care vor voi să scrie mai tîrziu sau proiecte care ar putea fi puse în aplicare la întoarcerea în ţara lor.
A doua zi erau încîntaţi si mi-au spus că atunci cînd ai unde să-ţi notezi impresiile devii mai atent. Asta îi ajuta să observe mai multe si să înţeleagă mai bine. Le stimula gîndirea.
Şi acum mă bucur cînd îmi amintesc cum mi-am văzut toţi cursanţii acolo pe insulă notîndu-şi „diverse", fie că erau pe plajă, la restaurant sau la muzeul de artă populară. Intr-o seară, am mers cu toţii să dansăm la un bar de noapte de pe malul Mării Egee. Se nu-

mea Skyropoula. în toiul distracţiei, Briano, unul dintre cursanţi, s-a aşezat într-un colţ cu un pahar de vin grecesc, nerăbdător ca un reporter începător, să-si pună pe hîrtie gîndurile ce-i treceau prin minte. Cîtă fericire i se citea pe chip!
La sfîrşitul celor două săptămîni de seminar ei au înţeles că n-a fost vorba doar de un curs de vară, ci de ceva care le va rămîne toată viaţa. Au fost uluiţi să constate cît de importante erau

acele carnetele pe care le purtau în buzunar si cum le schimbaseră ele optica asupra experienţei trăite în Grecia.
„M-am descoperit", mi-a spus cu încîntare Nonnie din Surrey (Marea Britanic). „Am trăit de două ori mai intens ca înainte pentru că am fost mai atentă."
Şi asta datorită faptului că notarea într-un. jurnal cu diverse, influenţează funcţionarea SRA-ului (a sistemului reticular activator) despre care am vorbit în capitolul 1. Prezenţa, mereu la îndemînă, a unui jurnal de bord sau a unuia cu diverse îţi stimulează talamusul, care transmite semnale spre cortexul cerebral: „Trezeste-te! Cască ochii! Priveşte si înregistrează! Recepţionează semnalele din jurul tău! Viaţa e de partea ta."
Iar prin simplul fapt că sînt consemnate, semnalele dobîndesc valoare mai mare.

Schimbarea cursului conversaţiei

r-' „Sugestiile făcute mintii" nu trebuie neapărat să fie consemnate într-un caiet cu spirală sau într-unul legat. Este la fel de eficient — pentru unii chiar mai eficient — cînd constatările, „aha-urile" pe care le trăieşti sînt consemnate pe simple fişe.
Recent, cu prilejul unei călătorii de afaceri în Manhattan, am avut ocazia să-i fac o vizită lui John Sexton, energicul si carismaticul decan al Universităţii de Drept din New York, fostul meu diriginte de la liceu.

Citisem un articol despre John Sexton în *The New York Times,* în care se menţiona obiceiul său aristotelic de a nota tot ceea ce întîlnea în cale şi eram curioasă să aflu amănunte. El a fost foarte încîntat să-mi vorbească despre „cutia sextoniană cu sugestii" pe care o poţi purta cu tine si care este extrem de eficientă.
Decanul avea întotdeauna în buzunarul de la piept o mulţime de fişe albe. Hîrtii neliniate. Cînd ceva îi atrăgea atenţia, scotea o fisă nouă pe care nota un singur comentariu, scriind pe lăţimea mai mică a foii.
De îndată ce termina o notă, era liber să meargă mai departe la alte probleme. Era, cum zicea el, „o treabă terminată".
Nota pe fise tot ceea ce dorea să nu uite, fie că era vorba de ceva personal sau profesional. „Cînd nu mă gîndesc la familie, mă gîndesc la şcoală; ceva intră sigur în banca mea de date. Sau poate pur şi simplu mă întreb dacă nu am ceva de făcut sau ceva care trebuia să fi fost făcut acasă sau la şcoală."
El notează imediat, înainte de a fi asaltat de alt gînd.
Decanul spune că-i vin ideile cînd de exemplu, se plimbă în Washington Square sau cînd e în maşină şi merge la o întîlnire. Uneori îi vine cîte o idee în toiul nopţii sau cînd se bărbiereşte. „Poate fi un gînd despre ceva important pentru scoală; ceva neobişnuit, un moment de inspiraţie."
Oriunde s-ar afla, are o fişă la îndemînă si notează ideea, chiar dacă este încă vagă.
„Sau, eventual, se clarifică o idee. Si în timpul unei conversaţii se întîmplă «să surprind» ceva care nu mi-a trecut niciodată prin minte. Uneori reţin ideile din discuţiile cu un coleg, iar alteori nu, iar ca să fiu sigur că nu se vor pierde le notez imediat."
Sexton aruncă fisele care conţin doar date referitoare la întîlniri sau „informaţii fără importantă", pe cele care conţin însemnări utile colegilor din facultate le dă aces-

tora, pe altele le ţine într-un dosar pînă în momentul cînd nu-1 mai interesează.
Pentru John Sexton sistemul său de fişe este mult mai important decît lista cu „ce ai de făcut", uşor de aruncat şi de rătăcit.
Aceste fise sînt parte integrantă a întregului lui stil de conducere. Decanul are reflecţii filozofice profunde care au un rol important în concepţia sa asupra modului în care poate fi condusă comunitatea dintr-o mare universitate, precum si asupra noţiunii de lider. El numeşte

toate astea „aspirare".
„Dintotdeauna am înţeles din punct de vedere cultural virtuţile cuvîntului la un anumit nivel şi rolul liderului de a vedea lucrurile într-o lumină mai bună. Concretizarea acestui fapt mă stimulează. Cînd întreprinzi ceva ce este la îndemîna comunităţii, dar încă nu este conştientizat de ea, formularea scopului o poate orienta spre realizarea obiectivului respectiv. Acest lucru este valabil şi pentru fiecare în parte. Cînd exprimi clar o nevoie, o ocazie sau un concept, gîndirea ta parcurge diverse etape."
„Nu este vorba doar de a profita de nişte ocazii", spune el. „Important este să observi că există ocaziile respective."
A conduce înseamnă a face ca ocaziile să fie evidente pentru ceilalţi si a formula corect întrebările. Un lider, spune el, trebuie să determine comunitatea să răspundă corect la întrebările respective.
„Niciodată n-o să obţii răspunsuri sau n-o să stimulezi creativitatea dacă nu pui întrebări."
Sexton este categoric în această direcţie.
„Părerea mea este că fişele ar putea reprezenta chiar întrebările pe care le pun. Nu voi putea obţine răspunsuri dacă nu pun întrebări sau dacă nu voi dori mereu să ştiu de ce sau cum.
. . - .....

Fisele mă obligă să schimb mereu subiectul conversaţiei cu cei din jurul meu."
Conversaţia este orientată spre acţiune, îndemnîn-du-1 să pună mereu întrebări care îl stimulează, îl îndeamnă spre tot ceea ce este cu adevărat posibil.

Colecţia de complimente poate fi depozitată

Aşa cum ştie orice colecţionar, indiferent că a colecţionat capace sau ilustrate cu jucători de baseball, monede rare sau timbre, colecţionezi cînd ai un loc în care să depozitezi, înainte de a publica prima mea carte, m-am dus la bancă si mi-am deschis un cont căruia i-am spus „Bestseller" şi în care urma să-mi depun încasările. Eram foarte emoţionată şi mi se părea o prostie — pentru că deocamdată aveam un cont zero. Dar cum deja exista un loc unde să depun banii, curînd am descoperit că am început să tot adun avansurile si drepturile de autor. Azi îmi face mare plăcere cînd vînd cărţi la cîte un congres si cîte un nou admirator mă întreabă: „Ce să scriu pe cecul cu care achit?" Eu zîmbesc cu gura pînă la urechi şi spun. cu mîndrie: „contul Bestseller".
Complimentele sînt ca banii din bancă. Ele îţi dau un sentiment de siguranţă, la fel ca economiile, reprezen-tînd o rezervă pe care o poţi folosi la nevoie.
Desemnarea unui loc precis în care să fie depuse duce automat la creşterea lor.
Exuberant si vesel ca întotdeauna, Marc Acito mi-a arătat odată un străvechi registru de conturi, mare şi de un gri decolorat, pe care îl găsise nefolosit într-un anticariat. Mi-a spus că în acel moment şi-a concediat spiritul său critic interior şi a angajat în loc o echipă de admiratori.
,

„Am hotărît să notez numele tuturor celor care m-au susţinut într-un fel sau altul. Am aici două sute zece nume. Pînă acum."
lini arată o însemnare de pe la începuturi: *reacţie faţă de un tînăr începător.*
„Eram în anul întîi la Carnegie-Mellon. Cînd am cîn-tat prima oară în faţa colegilor, o femeie din rîndul întîi a suspinat. Şi asta apare pe lista reuşitelor mele. Era un moment. Un moment, o clipă."
Deoarece acum avea acest registru în care să noteze, continua să tot treacă nume si să-şi sporească acea colecţie de complimente.
„Am început să le percep mai bine. Cineva a spus o frază frumoasă după un spectacol; un admirator mi-a cerut un autograf; am primit o scrisoare măgulitoare de la un prieten. Toate astea le-am trecut în registrul meu.
Am notat ce spune lumea despre mine. Am subliniat cuvintele şi am menţionat numele celor care

le-au rostit, pentru a-mi aminti şi a avea aceeaşi satisfacţie ca atunci cînd le-am auzit pentru prima dată."
Nu e nevoie să fii artist pentru a fi sensibil la complimentele si laudele care ţi se aduc.
Am început si eu să notez într-un asemenea registru si le-am oferit si copiilor cîte unul, îndemnîndu-i să le completeze cu toate lucrurile frumoase pe care le spune lumea despre ei.
Aşa cum descoperise si Marc, un registru al complimentelor poate atenua critica, acea voce interioară care te duce la îndoială şi disperare. Cînd ai ezitări în privinţa visului tău, răsfoirea unui registru al complimentelor îţi aminteşte despre acele trăsături de caracter pe care alţii le observă la tine. în general, complimentele sînt tot semne şi semnale, un fel de „pe locuri, fiţi gata, start" S-ar putea să ai mult mai multă forţă decît crezi, mai ales cînd le vei vedea pe toate la un loc şi vei recunoaşte lauda ce ţi s-a adus.

i

Completarea spaţiilor libere

Această carte vrea de fapt să te transforme într-un magnet, într-un receptor — să te pregătească pentru o aventură. Avînd un caiet pentru însemnări, imposibilul poate deveni ca prin minune posibil.
De aceea, ajunge să fie o plăcere să „completezi spaţiile libere" dintr-un caieţel conceput pentru o temă dată. Spaţiile libere te încîntă, te fac să aştepţi cu mai mult interes să se întîmple nişte lucruri bune.
Cu ani în urmă am găsit în catalogul librăriei Rizzoli un „Jurnal de Operă" şi 1-am comandat. O bijuterie — o cărticică de o eleganţă extraordinară, cu ornamente florale în peniţă, în stil victorian, cu motouri heraldice, şi cu muchiile celor patru sute de pagini aurite. Această carte pur şi simplu m-a fermecat. Paginile sale liliputane şi împărţirea pe capitole m-au încîntat. Prima jumătate a acestui tom minuscul de şapte centimetri pe zece cuprinde „un repertoar", adică un loc unde să notezi lista spectacolelor si a interpreţilor principali în ordine alfabetică. A doua jumătate se deschide cu o pagină pe care sînt desenaţi nişte heruvimi care ţin o flamură pe care scrie: „De aici începe Jurnalul". Paginile sînt numerotate, si conţin referiri la lista din prima jumătate. Fiecare pagină din jurnal reprezintă de fapt un tabel cu următoarele coloane: numele „operei", „data" spectacolului şi „locul" unde ai ascultat-o. Această ultimă coloană m-a uimit.
De cînd mă mutasem la Seattle, singurul „loc" pentru asemenea spectacole era opera din acest oraş. Există într-adevăr aici o trupă de operă de nivel mondial, cu voci de renume internaţional, dar pe de altă parte mă gîndeam cît de plicticos e să notezi doar „Seattle" pe fiecare pagină la rubrica „locul". -. . . .,.;

r

Precum Şir Edmund Hillary, care a escaladat Ever-estul pentru că există, m-am străduit să găsesc variante pentru a completa ultima rubrică, doar pentru că exista.
Curînd după aceea, prietena mea Nancy, care locuia atunci la Sân Diego, m-a invitat să-i fac o vizită. I-am spus că aş vrea să vin cînd se joacă *Traviata* şi ea a fost încîntată să cumpere bilete pentru ea si pentru mine.
Acest spectacol avea să fie primul lucru „altfel" de la rubrica „locul".
Cîteva săptămîni mai tîrziu am fost solicitată să ţin un seminar la New York. Existau două date posibile, înainte de a decide cînd să merg, m-am uitat în programul de la Metropolitan şi

am ales data cînd Rita Hunter cînta în *Salomea.* A fost minunat. Din acel moment am decis ca deplasările la New York în interes profesional să le corelez pe cît posibil cu premierele sau spectacolele cîntăreţilor mei preferaţi.
Mi-am extins planul si la alte călătorii în interes profesional. Spaţiile libere din cărticica mea au stat la baza acestei idei. Mi-au venit o mulţime de alte idei pentru a completa cu şi mai multă fantezie rubrica „locul". Editorul cărţii mele *întipăreste-ţi dorinţele în minte* locuia în Minneapolis. Trebuia să ne mtîlnim neapărat pentru ultimele amănunte în legătură cu publicarea cărţii. Am fixat datele în perioada cînd Metropolitan era în turneu la Minneapolis. Peste zi aveam discuţii intense si extrem de interesante cu editorul meu, iar seara am reuşit să merg succesiv la şase spectacole. (In fiecare seară îmi spuneam: „Un spectacol mai reuşit ca ăsta nu se poate", şi a doua zi se putea.) îmi place să cred că ritmul acelei muzici sublime a pătruns şi în cartea mea.
Cea mai mare lovitură a fost cînd, trebuind să merg la Cairo, în Egipt, am reuşit ca această călătorie să coincidă cu data cînd la Luxor, în deşert, avea loc magnificul spectacol cu Aida. Fundalul.era templul reginei

Hatshepsut din Valea Regilor. *Ăsta* da „loc" de trecut în Jurnal!
Jurnalul de Operă de la librăria Rizzoli avea acum propria sa viaţă, iar completarea spaţiilor libere îmi schimbase viaţa.
începusem să mă întreb cum am să completez partea în ordine alfabetică a jurnalului. Ce altceva aş mai putea face în afară de consemnarea titlurilor operelor, numele artiştilor şi compozitorilor? Am hotărît că ar fi interesant să includ aici si autografele. Astfel am început o adevărată campanie de cunoaştere a vedetelor în culise tu de obţinere a autografelor. La ultima numărătoare .iveam deja cincizeci şi unu de autografe, inclusiv ale 11 nor celebrităţi ca Placido Domingo, Jerome Hines, Kiri Te Kanawa, Carol Vaness, precum si ale unor compozitori contemporani, Alart Hovhaness, Carlisle Floyd si Daniel Catan.
Am nevoie de un nou Jurnal de Operă. Pe acesta 1-am terminat de completat. A fost încîntare, aventură şi călătorii la care nici nu visasem vreodată, mai cu seamă cînd îl cumpărasem.
De aceea orice formă de a consemna sugestiile pentru minte poate fi la fel de eficientă — jurnal de bord sau unul doar cu frînturi de idei ori fise — toate contribuie la stimularea dialogului interior. Te ajută să acorzi mai multă atenţie ideilor tale, să le înfrumuseţezi si să-ţi aminteşti momentele de inspiraţie, îţi dau elanuri pentru realizarea posibilului.
J
l ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU '
1. la-ţi un carneţel pe care să-ţi notezi şi pe care să-1 ţii în buzunar. Nu-i neapărată nevoie să participi la vreun seminar sau să mergi în altă tară pentru a-ţi consemna ideile utile şi faptele de viaţă din jurul tău. Aceste pagini din carnet îţi stimulează mintea să gă-
(sească soluţii pentru atingerea .scopului si te încura-

jează să ţii o evidenţă a complimentelor, te face atent la acel „pe locuri, fiţi gata, start!" şi la semnele si semnalele care te informează că eşti pe drumul cel bun.
2. Pentru o săptămînă înlocuieşte carneţelul cu nişte fise mai mari. Notează doar cîte un singur gînd sau cîte un aha! pe fiecare fişă; apoi consemnează si orice altă idee legată de ideea cheie. La sfîrşitul săptămînii întreabă-te, prin ce se deosebeşte acest sistem de cele pe care le-ai folosit pînă acum? Vezi dacă vrei să continui cu el sau vrei să revii la un sistem vechi, întreabă-te dacă te-a ajutat să înţelegi mai bine unele lucruri si dacă ar fi fost mai uşor dacă ai fi făcut o selecţie? Continuă cu modalitatea care ţi se potriveşte cel mai bine. Mai schimbă-o din cînd în cînd.
3. Caută la papetărie un carneţel în care trebuie completate spaţiile libere şi care să se refere la nişte lucruri care te interesează sau pe care ai vrea să le cunoşti mai bine. Domeniile sînt

nenumărate: pasiuni, evenimente sportive, probleme financiare. Apoi urmăreşte ce se întîmplă pe măsură ce creezi căi de a avea mai multe de notat, fiind motivat de dorinţa de a completa spaţiile libere în legătură cu vinurile sau trabucurile, de exemplu. Vei descoperi că încerci si nişte mărci mai puţin obişnuite, curînd devenind un adevărat cunoscător în domeniu.
Sau încearcă această idee extrem de inteligentă pe care mi-a dat-o o cunoştinţă de-a mea atunci cînd s-a mutat în alt cartier şi nu reuşea să-si facă prieteni. Ea si-a cumpărat un carneţel de adrese şi era foarte hotărî ta să treacă acolo doar numele noilor cunoştinţe. Acest carneţel s-a transformat într-o posibilitate de a face noi cunoştinţe.
Cumpără-ţi un asemenea carneţel chiar dacă nu te-ai mutat. Promite-ţi să treci în el doar noile cunoştinţe,

respectiv persoanele care nu figurează în agenda ta . obişnuită.
Ai să vezi cît de repede se umple — si citi prieteni l • apar în viaţa ta.
Atunci cînd ai sursă de sugestii pentru mintea ta, vei constata că trăieşti de două ori mai intens decît înainte. '

^^II'GATA SĂ PRIMEŞTI

„Există o diferenţă", spune Napoleon Hill, „între a dori ceva şi a fi gata să primeşti ceva".*
Dar cum poţi să sesizezi diferenţa? Cum poţi şti dacă eşti sau nu gata şi de ce ai avea nevoie pentru aceasta? Povestea Gloriei este un. exemplu elocvent şi încurajator despre felul în care trebuie să fii gata pentru un anumit obiectiv.

Povestea Gloriei

„în faţa mea stă un bărbat care îmi spune:
:<N-ati
vrea să beţi ceva?»
Ea se uită la el şi apoi la prietena de lîngă ea. „Oare
să acceptăm?"
Prietena îi şopteşte: „Eu trebuie să plec acasă." La care ea îi spune: „Mai rămîi cîteva minute."
Şi el se aşeză.
„Asta *a* fost. Aşa 1-am cunoscut. Sînt convinsă că îngerii 1-au *plămădit",* spune ea acum rîzînd — „pentru că era momentul". Gloria îmi descrie încă puţin mirată si încîntată seara în care 1-a cunoscut pe bărbatul care apoi îi va deveni soţ.
Au început să discute; ea a fost foarte încîntată de umorul lui şi de felul cum era îmbrăcat. Prietena care se grăbea i-a pus repede toate întrebările pertinente.

*Vezi „De la idee la bani" p. *39i(N.ed.)*

„Am aflat deci că-1 cheamă Ted, că e văduv de trei ani, că are un copil de doisprezece ani si că e avocat; toate astea le-am aflat în mai puţin de zece minute. • După care am început să flirtăm oarecum si prietena mea mi-a spus: «Eu am plecat. Totul e în regulă?» Iar eu i-am răspuns: «Perfect.» Si ne-a lăsat."
Am cunoscut-o pe Gloria la un seminar pe care 1-am ' ţinut la New York.
Era măritată cu Ted deja de şaisprezece ani si totuşi povestea întîlnirii lor este la fel de proaspătă în memoriu ei de parcă s-ar fi întîmplat ieri. Aşa ceva nu se uită ţii nici nu se perimează. Este o frumoasă poveste de iubire, fiind totodată o formă de pregătire şi de astep-Iiiiv — un exemplu elocvent pentru cei care se mai în-li'c.ibă ce înseamnă să fii gata să primeşti?
Au mai stat de vorbă un timp şi apoi el s-a oferit s-o •' H ulucă acasă.
Tocmai se aflau între Strada 45 si Second Avenue

• 11 n l Ted s-a întors spre ea. „Cred că tu eşti răspunsul
l •' • i are îl aştepta mama la rugăciunile ei către Sf. Iuda."
l'ardon! Tu eşti de fapt răspunsul primit de mama
im i care s-a rugat la Sf. Anton."
< *'um au început scrisorile* *k,*
Vreme de doi ani Gloria a trăit cu convingerea că o
ni vină şi rîndul ei — doar că nu ştie exact cînd. Unic în
MivwU'ra dintre Gloria şi Ted este faptul că ea i-a scris
M -i c uipe /ilnic timp de douăzeci şi două de luni înainte
' l cunoaşte.
i im a început să-i scrie?
Inriii avea aproape patruzeci de ani şi într-o seară i-a i.linlr-o dată unei prietene măritate cît de mult îşi ilp nil aibă un soţ. „Prietena mea mi-a răspuns că de " «Mintă cînd aştepta un copil se apuca să scrie seri-

sori unui adresant imaginar despre cum dorea să fie copilul."
Gloria a hotărît să adapteze ideea la situaţia ei. A început să-i scrie unei iamginare „jumătăţi a sa". Aceste scrisori au declanşat o schimbare în gîndirea Gloriei.
„Aceste scrisori m-au ajutat să simt că povestea poate fi *reală.* Apoi m-am gîndit că dacă este reală înseamnă că totul nu mai este decît o chestiune de timp. Trebuia doar să aştept. Şi pînă la urmă se va întîmpla."
încă din prima scrisoare, ea i-a împărtăşit cu sinceritate totul adresantului necunoscut. Ea a mai înţeles că există o anumită intensitate personală a aşteptării de a primi ceva şi care determină un. act de voinţă decisiv.
Dragul meu,
„.'._. Sufletul meu este neliniştit la gîndul că ar putea rămîne singur toată viaţa. Sentimentele mele profunde, bine analizate, mă ajută să înţeleg că lucrurile nu stau aşa, că tu
l, *exişti şi că vei fi cu mine dacă vreau şi doresc din toată*
•> *inima să am bucuria de a oferi ceva celuilalt, si nu doar de*
fj *a avea o viaţă liniştită.*
Analizez tot mai profund acea parte din mine care ne ţine
"r!n;" despărţiţi. Pe măsură ce o conştientizez, îmi dau seama că ne apropiem tot mai mult. Oare si tu simţi la fel? Sper să ne întîlnim curînd.
n *Amin.*
^ ***Vizualizarea dorinţei*** '
*" ,
îl voi cita din nou pe Hill, „Nimeni nu este *pregătit*
pentru ceva pînă ce nu *crede* că-1 poate obţine. Starea de spirit trebuie să fie certitudine, nu doar speranţă sau dorinţă."* >«c|8
---------- . ;,',|OCJ, :i«r. . . ;.«Klfo
* Cartea citată, pp. 39-40. *(N.ed.)* .JJ|0*Şfi. .Jlftîî.. :

Gloria era sigură si se folosea de scris pentru a-si sublinia această certitudine si a vizualiza calităţile pe care le dorea la partenerul său.
„Dacă ştii ce vrei, poţi obţine", se spune în *li Works.* Gloria îşi nota permanent vizualizările în privinţa partenerului ideal, cristalizîndu-şi propria ei idee despre ceea ce dorea să fie el. Mai întîi de toate, acesta trebuia să aibă „... dragoste de viaţă" şi apoi,
El nu se va teme de forţa sau de slăbiciunile unei femei. El
o va admira şi o va sprijini.
Va avea nevoie de mine. Va avea nevoie de prezenţa mea,
de dragostea mea de viaţă, îmi va fi recunoscător că sînt

plină de speranţă.
Nu va exista nimic ce n-am putea face împreună, nimic ce ne-ar împiedica să fim împreună. Ne vom sta alături si totuşi vom fi autonomi, sprijinindu-ne reciproc.
Gloria a tot repetat această descriere a iubitului ei, a personalităţii lui, precum şi a înfăţişării lui.
Are părul ondulat, ochi albaştri, statură medie, e bine făcut, înţelege şi agrează stilul de viaţă din familiile italiene, îi plac femeile mărunţele, cu părul roşu şi cu trup frumos.
O cam sperie să scrie toate aceste amănunte, aşa că se justifică.
(Dragă Jumătate, trebuie să fiu foarte concretă în această vizualizare pentru a nu mă sustrage dorinţei reale de a te întîlni.)
După care continuă:
Bărbatul meu va fii atent cu mine şi va şti ce-mi lipseşte şi ce doresc. La rîndul meu, dintr-o privire voi şti realmente ce-i lipseşte si ce doreşte. Vom rîde şi ne vom distra împreună.
Cu cît această listă este mai clară în privinţa „condiţiilor de îndeplinit", cu atît oamenii vor fi mai cooperanţi în a-ţi oferi ceea ce-ţi doreşti.

Dragă Jumătate,
; *Din nou te văd: de statură medie, puternic, prezentabil, cu părul ondulat, ochii deschişi la culoare, cu mîini puter-*
.••'• nice, un om integru, ataşat adevărului, un om de afaceri prudent, dar care ştie cum să cîştige bani si să aibă bani. Si nu numai pentru binele tău, ci si pentru bucuria, iubirea, pacea si generozitatea pe care le poţi aduce tuturor celorlalţi. •
Ea este foarte încrezătoare că între ei va exista o relaţie profundă şi că se vor bucura împreună de ceea ce
face fiecare în parte.
Vei face eforturi pentru îndeplinirea îndatoririlor tale, dar vei dori si să te destinzi, să-ţi acorzi un răgaz, dar asta nu numai pentru tine ci si pentru mine şi căsnicia noastră. Voi fi alături de tine în pasiunile tale pentru sport, muzi-
i că, dans, artă si prieteni. Te vei îmbrăca frumos, adecvat, în costume de zi sau de seară şi vei dori să te bucuri de
• '• viaţă aşa cum doresc şi eu. Vei fi sexual şi senzual. Ea îşi imaginează si cum va fi viaţa alături de el: *Cu fiecare zi îmi este tot mai clar cum va fi după ce ne vom căsători. Am acea senzaţie de bine, de reciprocitate, de iubire, de armonie.*
Căsnicia noastră o văd plină de căldură şi iubire, de respect reciproc şi de dorinţa de a ne ajuta să reuşim în viaţă.
De-abia aştept să-mi împart viaţa cu tine şi să-ţi fiu alături ca soţie.
! *Să ne ajute Dumnezeu să fim împreună cît mai curmă.*
Amin.
\'
înlăturarea impedimentelor
j Ted şi Gloria s-au căsătorit în februarie, la unsprezece luni după ce s-au cunoscut. Părea prea frumos ca să

fie adevărat; si totuşi Gloria si-a dat seama că muncise din greu ca să ajungă aici şi că o merita din plin.
„Cînd pui pe hîrtie, cînd vizualizezi, eşti mereu copleşit, mereu gata să acţionezi pentru a reuşi cît mai curînd. Nu e vorba numai de ceea ce pui pe hîrtie. în paralel mai sînt şi altele de făcut/'
Gloria îşi dădea destul de bine seama că ceea ce se întîmplă (sau nu se întîmplă) independent

de noi reprezintă adesea o simplă reflectare a propriei noastre lupte interioare.
Dragă Jumătate,
în ultima vreme m-am ocupat cu alungarea fantomelor de altădată, înainte de a mă alătura ţie, trebuie să mă eliberez complet de trecut. Asta mă cam sperie. Sînt într-un abis. Cam aşa este starea aceasta între atunci şi acum. A fost greu să-mi conştientizez teama de a te iubi fizic. Ai văzut că am găsit tot felul de impedimente pentru a nu fi împreună.
Sufletul meu tînjeşte şi totuşi se teme de intimitatea noastră. Gloria a decis să se lase în voia soartei. *Dragă Jumătate,*
Nu ţi-am mai vorbit de mult. Dorinţa mea am lăsat-o în grija Tatălui nostru, aşteptînd să se îndeplinească, încerc să învinq zbuciumul interior si să nu mai spun „nu" vieţii, să transform totul într-un „da". Am început să mă rog mai mult, să meditez, îmi dau răgazul necesar pentru ca zbuciumul meu interior să evolueze în direcţia cea bună.
Ea a acceptat această provocare si în acelaşi timp a conştientizat frustrarea. Zile întregi nu a avut chef nici măcar să iasă din casă.
Mă ascund, Dragă Jumătate. Ziua de azi şi cea de ieri au - fost foarte grele. Am senzaţia că n-am să te-ntîlnesc niciodată — că aşa vrea Dumnezeu -— ceea ce este absurd, pen-

:v *tru că eu nu ştiu care sînt intenţiile Domnului. Eu doar cred în El.*
..d *Dar astăzi am simţit că aş fi gata să abordez oricare băr-*
„p., *bat ieşit în cale. Am f ost disperată, în asemenea momente*
„; *nu ştiu unde să mă ascund, îţi dai seama, fireşte, că nu mă ascund de tine. Doresc atît de mult să apari învíata mea!*
;.,;.. *Azi dimineaţă şi seara trecută m-am simţit atît de singură şi mi-am dorit atît de mult prezenţa tal Simţeam nevoia să*
.;. *te strîng în braţe şi să-ţi împărtăşesc totul. Ştiu că voi*
',: *avea toate acestea de la tine şi nu mai am răbdare să mai aştept.* i,. Te *vreau* acum, *dar ştiu că n-are rost să poruncesc.*
Cam cu o lună înainte de a-1 cunoaşte pe Ted, Gloria trăise cea mai cumplită deznădejde. Cunoscuse un bărbat, dar îşi dădea seama că nu el este alesul, era dezolată că nu reuşea să comunice cu el.
„Eram atît de descurajată în acel moment. Oare cîţi alţi bărbaţi am să mai cunosc? Eram nerăbdătoare, întrebam chinuită şi cu glas tare, cîţi vor mai fi?"
Datorită scrisului descurajarea sa avea totuşi să ia sfîrşit nu după luni întregi, şi nici chiar după zile. Ci doar după douăzeci de minute.
„A fost ca un coşmar. A fost oribil şi am ţipat. Aveam impresia că sînt în culmea disperării şi cînd colo soarta era la doi paşi. De fiecare dată îmi reveneam si spuneam: «Este posibil»."
Aşa încît a scris încă o dată.
&! *Draga Jumătate,*
Inima mea suferă şi am nevoie de iubire profundă, de prie tenie — si de răbdare — cît să te aştept. Te rog vino acasă cît mai curînd!*
ii **O *dorinţă pusă în zitia de naştere***
După ce si-a scris scrisorile vreme de un ">şi-a fixat si o dată limită, ajunul Anului Nou. *» fc

i *Dragă Jumătate,*
Este un an important pentru noi. Sper să fim împreună | cînd voi împlini patruzeci de ani. L-am rugat pe bunul \ Dumnezeu să-mi îndeplinească această dorinţă pe care j *mi-am pus-o în ziua aniversării trecute: sînt încredinţată că a venit şi vremea noastră.*
Sînt pregătită. N-ajută să cer. Credinţa va face să ne întîl-nim.
Te aştept cu sufletul deschis, îmi voi călăuzi viaţa pe acest S *făgaş, voi fi generoasă şi îmi vei ieşi în cale. Aşa că, te rog, vino acasă şi hai să ne începem viaţa împreună! Da, în acest al patruzecelea an!*

Te rog, *fii tu aniversarea mea!*
Mi-e atît de drag ceea ce vom fi noi împreună, Dragă Jumătate, şi aştept cu nerăbdare viaţa noastră împreună.
Apoi, cu o săptămână înainte de ziua ei, a îndrăznit pentru prima dată să adauge în formula de adresare si *soţ.*
Dragă Jumătate si Soţ,
Sînt sigură că vom fi curînd împreună. Mă pregătesc pentru venirea ta de foarte mulţi ani.
Apoi 1-a invitat în scris la ziua ei, precizîndu-i data, ora şi locul.
îmi doresc atît de mult să vii la petrecerea de ziua mea sîmbăta viitoare, pe 9 aprilie, la ora 8 seara.
Dar el n-a venit.
Se pare că Gloria avea nevoie de mai multă pregătire şi de inai multă răbdare, în scrisorile care au urmat a acceptat realitatea, refuzând însă să interpreteze faptul că nu a venit ca însemnînd că n-o să vină niciodată, ci gîndindu-se doar că trebuie să mai aştepte.
Mă rog ca pregătirile tale de a-mifi alături, precum şi pregătirile mele de a-ţifi alături să coincidă cît mai curînd.
.,...•. *Amin.*

A fi Ţin întreg
Conform filozofiei chineze feng shui, armonia lumii care ne înconjoară se reflectă în echilibrul nostru interior. Pregătindu-se să-1 întîlnească pe Ted, Gloria s-a adaptat de fapt condiţiilor ei de muncă şi viaţă. Ea a decis cu bună ştiinţă să trăiască din plin, indiferent dacă era măritată sau nu.
„Dintotdeauna mi-am *dorit* să mă mărit, dar nu pot să nu privesc viata şi să nu spun: si totuşi dacă n-ai să te măriţi niciodată, cum o să fie?"
Aceasta este o mişcare extrem de importantă şi care dă multă putere. Gloria hotărîse că nu trebuie neapărat să se mărite ca să aibă nişte porţelanuri fine, aşa că a început să colecţioneze porţelanuri Royal Dalton si să le considere cadouri. Apoi a început să dea petreceri în propriul ei apartament şi să nu mai fie doar oaspete la reuniunile de familie.
Ea nu capitulase, ci doar îşi trăia din plin viaţa.
Şi, parcurgînd aceste faze importante, ea i le împărtăşea şi iubitului ei.
Devin tot mai mult ceea ce sînt cu adevărat. Dragostea mea! Nevoile si dorinţele mele se văd cu ochiul liber. Am tot mai mult umor si trebuie neapărat să-mi vezi acuarelele — trăiesc din plin, dar aştept în continuare prezenţa ta şi noile mele îndatoriri de soţie. Devin femeia pe care ţi-ai dori-o, cel puţin femeia pe care aş dori-o eu pentru tine. învăţ să trăiesc cu mine, pentru ca să pot trăi şi cu tine. Sper să fim împreună cît mai curmă. [1] *Cu dragoste.*
Continuînd să se pregătească pentru această întîl-
nire, Gloria era totuşi conştientă că-şi mai datora cîte
ceva si ei.
Ţi-am spus adesea că mă pregătesc pentru a fi împreună. Simţeam nevoia să retrăiesc acel sentiment de indepen-

*denţă şi de dragoste de viaţă înainte de a putea fi împre-*I *una. Am învăţat multe în ultimul an, lucruri vitale pentru întîlnirea noastră. Cel mai important lucru pe care l-am învăţat este că şi dacă nu vom fi împreună încă mulţi ani, nu-i nimic. Supravieţuirea mea nu depinde de convieţuirea noastră, dar acesta va fi o gratificaţie, o recompensă în viată. Ceva aparte.*
lilt > \
, . Oare poate fi altfel? , „, >
Gloria îşi cumpăra porţelanuri, acuarele, diverse piese ornamentale. Avea o slujbă importantă si foarte bine plătită, mulţi prieteni, călătorea şi continua să scrie pentru a se descoperi şi a progresa.
Oare ce anume din viaţa ei se opunea venirii lui?
Iniţial, gîndul la neînţelegerile din căsnicie o cam speria. Era îngrijorată văzînd mariajele din jurul ei, cuplurile care se certau, pasiunea care devenea plictiseală.

Dragă Jumătate şi Soţ,
Eu spun „nu" cu referire la o căsnicie nefericită, la divorţ, la veşnicele conflicte şi nemulţumiri ale prietenelor mele măritate şi la incapacitatea lor de a se concentra pe nişte I *modele de viaţă pozitive. Să spun drept, eu nu le invidiez pe aceste prietene care au căsnicii nereuşite şi care nu fac nimic pentru a schimba ceva.*
Cu cît scria mai mult despre frică, cu atît îşi dădea seama, culmea, că această frică o împiedica să trăiască intimitatea mult dorită.
Ceea ce ne ţine departe este frica mea. Că o să ne certăm, că o să ne enervăm reciproc, că o să ne incomodăm, n-o să mai dorim să facem dragoste şi că nu ne vom mai bucura de viaţă. De fapt, cel mai tare mă tem de plictiseala şi de ura din căsnicie. Cred că asta mă aşteaptă şi pe mine.
Ii. După care îi pune următoarea întrebare sinceră jumătăţii sale: ,
: .
60
NOTEAZĂ ŞI ACŢIONEAZĂ
FII GATA SĂ PRIMEŞTI
61
Oare poate fi altfel în cazul meu?
"' Apoi încearcă să exploreze motivele care împiedică
ip.tîlnirea lor.
v *într-o relaţie trebuie să dau partea mea de iubire şi de acţi-*
t" *une.*
.'.!.'. *... Eu cred în sinceritate si onestitate, iar mulţi oameni nu*
oi *îşi întemeiază relaţiile pe aşa ceva. Sinceritatea şi onestitatea stau la baza speranţelor mele. Eu una voi fi iubitoare şi sinceră.*
tt, *De aceea mă feresc de relaţiile nepotrivite.*
în mod surprinzător, la un picnic cu nişte prieteni şi familiile lor, a început dintr-odată să vadă totul mult mai limpede. Iată o înduioşătoare descriere a acestui moment, descriere pe care o pune pe hîrtie pentru iubitul ei:
••"• *Astăzi mi-am petrecut ziua cu cîteva familii cu mulţi*
copii. Aceşti oameni reali m-au impresionat profund. Nu
erau copii perfecţi, părinţi perfecţi sau cupluri perfecte. Ci
yi *doar oameni, prietenii mei, care se străduiesc să iubească,*
<$: să accepte si să existe în lumea lăsată de Dumnezeu. Acest
j S *sentiment de acceptare este ceea ce vreau eu să aduc în*
i"i *căsnicia noastră.*
"<*•> *Aştept cu nerăbdare să fiu alături de tine şi să ne începem viaţa împreună. Am reuşit să pun ordine în ideile greşite*
E<; *de pînă acum.*
%T. Mai ales am scăpat de gîndul că nici o căsnicie nu merge
sau că nu poate fi o împlinire. _ Acum am alte convingeri. .'.„
-jt *Vizualizarea întîlnirii lor*
'*•? Gloria continua să vizualizeze prin scris cum va ară-**;ia** el şi cum se vor întîlni.
~"^J: *Ne putem întîlni într-o împrejurare oarecare din viaţa mea de zi cu zi si dintr-o privire să ne dăm seama că vom*
rămîne împreună. Voinţa Domnului se va manifesta aproape imediat. Bucuria şi elanurile ce vor urma vor completa ceea ce ne-afost hărăzit de Dumnezeu.
Ea îşi imagina cum intra într-o încăpere şi-1 întîlnea. *Dragă Jumătate,*
Tu vei discuta cu cineva despre un lucru foarte interesant. Mă vei recunoaşte dintr-o privire, aşa cum te voi recunoaşte şi eu, dîndu-ne seama de importanţa pe care o vom avea fiecare în viata celuilalt. Vom vorbi puţin şi imediat ne vom împrieteni. Vom simţi o atracţie reciprocă. Eu te voi recunoaşte după înfăţişare şi după ochi. în ochii tăi va fi acea strălucire, acel umor şi acea inteligenţă cu care abordezi viaţa.
Ultimele rînduri, precise si convingătoare sînt ca o declaraţie solemnă.

Viaţa noastră de cuplu va fi în armonie cu obligaţiile fiecăruia faţă de familie şi ne vom începe viaţa împreună. Vom fi deschişi la ceea ce ne oferă viaţa şi vom lucra întru iubire şi viaţă. Prin această implicare cu trup şi suflet, totul va fi uşor.
Se va face o încercare şi apoi se va spune un „da". Căsnicia, familia, banii — „da". Iubirea, îndatoririle vieţii — „da". Rugăciunile, meditaţia, generozitatea — „da".
Amin.
La două săptămâni după ce aşternuse pe hîrtie această ultimă vizualizare, Gloria s-a dus într-o bună zi la un bar împreună cu o prietenă care se grăbea. Un bărbat brunet de înălţime medie se afla într-un colţ şi stătea de vorbă cu nişte parteneri de afaceri. S-a uitat la Gloria. Privirile lor s-au întîlnit. S-a ridicat în picioare, s-a îndreptat spre ea şi i-a oferit ceva de băut.
Primul lucru pe care 1-a observat Gloria a fost acea strălucire din ochii lui.
•

?, ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU •
:, 1. Notarea amănunţită a ceea ce doreşti este o moda-
| litate de a spune că poţi să atingi obiectivul respectiv
g şi că eşti gata să primeşti ceea ce vrei. Cu cît vei fi
l mai precis, cu atît vei fi mai pregătit. Scrie o vizua-
| Uzare pornită din inimă — nu doar o descriere plată,
f ci o enumerare a semnificaţiilor ei în viaţa ta după ce
^ îţi vei fi realizat obiectivul.
| 2. Dacă, la fel ca Gloria, scopul tău este să-ţi găseşti
f^ un partener iubitor, urmează-i modelul şi scrie-i
| scrisori (lui sau ei) . Aşa cum descoperise si prietena
| ei, poţi să le scrii şi copiilor încă înainte de a-i concepe.
1 Nu uita cum a formulat Gloria: „Aceste scrisori m-au J ajutat să simt că povestea poate fi *reală."*
f Cînd lucrurile nu se întîmplă atît de repede pe cît ai
| vrea, întreabă-te în scris ce altceva ar trebui să desco-
^ peri, ce învăţăminte ar trebui să tragi din asta, ce în-
| seamnă de fapt această aşteptare. Lasă scrisul să-ţi
2 răspundă la aceste întrebări.
Gloria sintetiza totul astfel: „M-am gîndit că dacă povestea este reală înseamnă că totul nu mai este decît o chestiune de timp. Trebuia doar să aştept. Si pînă la urmă se va întîmplă."
C-*'
.«.-MM irt •»!/ >
tf) 4-8 **tof** '-li
d ui
,>V
6-!
uuui
EXPRIMAREA TEMERILOR ŞI SENTIMENTELOR
,b
;fe
••î! *S*
Cînd îţi pui pe hîrtie obiectivele, eşti asaltat adesea di- temeri în privinţa nerealizării lor sau chiar si în privinţa urmărilor pe care le-ar avea *realizarea lor.* O voce pnrcă îţi spune: „Dar dacă..." şi

„Şi dacă..." creînd un fol de cacofonie care te bruiază şi alungă visurile, îngri-înrarea te poate determina să-ţi temperezi planurile sau uneori pur şi simplu să nu le mai faci. Din experienţa (iininei am învăţat cum să stăpînesc asemenea temeri şi sentimente.
Janine si cu mine ne-am întîlnit la cursul ei avînd ca turnă „planificarea unei călătorii în Franţa", pe care 1-am urmat în anul în care m-am dus la Paris cu prilejul publicării primei mele cărţi acolo. La acest curs de turism, Janine te învaţă cum să-ţi faci si cum să nu-ţi faci bagajul, ce să vizitezi şi care sînt cele mai bune vinuri de cumpărat. Ea se foloseşte de nişte diapozitive pentru a ilustra principalele atracţii ale oraşelor mari, dar şi ale zonelor rurale, informîndu-i pe turişti despre obiceiurile francezilor şi învăţîndu~i şi un lumăr de galicisme.
Janine nu spune însă niciodată la ore cum a ajuns ea Bă cunoască atît de bine Franţa. Este o poveste care i-a bchimbat viaţa.
nli
64
NOTEAZĂ SI ACŢIONEAZĂ
EXPRIMAREA TEMERILOR ŞI SENTIMENTELOR
65

Povestea Janinei

Cînd se apropia de treizeci de ani, Janine a plecat într-un turneu european de genul „Dacă e marţi, e Belgia". Ea a văzut nouă ţări în optsprezece zile. A fost o călătorie fulger, dar care a avut darul de a-i trezi dorinţa de a reveni pentru a sta mai mult si a afla mai multe despre limba şi cultura unei ţări. Uşor de zis, greu de făcut. Avea mulţi prieteni, dar n-avea nici un ban pus deoparte şi avea de plătit ratele la casă. Pe de altă parte, ştia că-i va fi greu să-şi găsească altă slujbă dacă ar renunţa la cea pe care o avea — căci o catedră nu te aşteaptă să-ţi lărgeşti tu orizonturile. Pe scurt, ar fi costat-o mult mai mult decît ar fi putut ea să cîştige vreodată.
Pe l ianuarie, la ora 2^{30} dimineaţa, la numai o sută cincizeci de minute după Anul Nou, pe prima pagină a noului şi frumosului jurnal pe care îl primise cadou de Crăciun, Janine a notat hotărîrile mari şi mici, *pe termen lung şi pe termen scurt, remarcabile sau simple fantezii,* care i-au venit în minte. A făcut o listă *la întîmplare.*
l. Să vorbesc franceza fluent si să ştiu destulă germană ca
să mă descurc. , 2. Să-mifac nişte planuri precise pentru a trăi şi a călători
în lumea întreagă, , 3. Să-mi întocmesc testamentul.
4. Să-mi apreciez mai mult prietenii. ' 5. Să învăţ cîte ceva din meseria de instalator.
\ 6. Să slăbesc si să-mi menţin greutatea.
Poate dintr-un sentiment de protecţie izvorît din subconştient, înconjurase ambiţia ei cea mai îndrăzneaţă de la punctul 2 cu cîteva puncte de umplutură, puse doar pentru a prinde curaj. Aşa că repetă în josul paginii, fără număr şi scoasă clar în evidenţă, dorinţa ei cea mai fierbinte:
Vreau să trăiesc în Europa şi să călătoresc în Europa. :•••,
Privind-o acum, îşi dă seama că acesta n-a fost decît lînceputul, deşi n-avea cum să ştie atunci pînă unde vor l ajunge lucrurile.
„Nu aveam o idee prea clară. Ştiam doar că vreau să mă întorc pentru o perioadă mai lungă de timp, cel puţin un an."
Faptul că scopul ei „să trăiasc în Europa şi să călătoresc în Europa" era pe prima pagină a jurnalului său n contribuit la păstrarea acestui vis. Dădea cu ochii de el de fiecare dată cînd mai avea ceva de scris.
în lunile care au urmat, însemnările din jurnal au reflectat tenacitatea ei în confruntările cu ambiguitatea. Hotărîrile de pe prima pagină erau însă un reper la care se întorcea din cînd în cînd.

A trăi înseamnă a decide **ᵛ'i<'<**

Janine mi-a împărtăşit ceea ce a scris în acel jurnal, despre schimbările din viaţa ei în acel an

şi mi-a dat voie chiar să-1 citesc. Un dar uluitor. Cînd am citit jurnalul scris în primele trei trimestre, care se vor sfîrşi cu călătoria ei, mi-am reamintit o axiomă extrem de importantă: a trăi înseamnă a decide, în orice moment din viaţă poţi *decide* să acţionezi într-un anumit fel, în ciuda sentimentelor care te asaltează şi te îndeamnă să mergi în direcţie opusă. Cînd crezi într-un vis, trebuie să rişti. Altfel îl laşi să se irosească tot aşteptînd să-1 realizezi mai uşor. Poţi trăi permanent în ceea ce inspiratul orator Bob Mowad numeşte „marea staţiune, «Insula Cîndva»".

„Uneori oamenii trăiesc aşa toată viaţa", spune Janine, „aşteaptă pînă ce se întîmplă nu ştiu ce pentru ca să aibă loc altceva." în jurnalul ei, după lista cu hotă-rîri, vorbeşte mult despre descurajarea ei. Lucrurile nu se aranjau de la sine doar pentru că si le pusese pe hîrtie.

„Nu. Nu. Niciodată. Viaţa nu este aşa. Oamenii lasă ca frustrările să le umbrească visurile şi renunţă mult prea uşor. Ei nu cred cu tărie că visurile lor se pot realiza."

Au fost multe momente în care o călătorie atît de lungă părea imposibilă. Se gîndise adesea că este un obiectiv mult prea îndrăzneţ, intangibil — iresponsabil chiar. Chiar si în acele momente de descurajare si deprimare, Janine a continuat să scrie. Ea a notat ce anume simţea.

Sînt deprimată şi obosită şi îngrijorată în privinţa viitorului. Nu dorm bine — în ultimele două nopţi m-am trezit la 2^{30} *şi n-am mai adormit pînă la* 3^{30}*. Parcă tot auzeam cum îmi răsună în cap „ar trebui — ai putea —poate că".*

Am avut un week-end plăcut, dar am continuat să fiu foarte stresată şi absentă. Nu prea am încredere în mine. Mă simt uneori ca un fel de minge umană aruncată de toţi pereţii într-o încăpere mult prea mică. Sînt ursuză, nesigură, introvertită. Obiectivul se estompează. Deprimarea mă trage înapoi.

Un loc pentru parcarea grijilor '

Grija sa cea mai mare erau banii. De ce să renunţe la ceva sigur pentru ceva necunoscut?

Trebuie să-mi amintesc adesea ce înseamnă „concediu fără plată". Asta mă sperie.

Jurnalul a devenit locul în care îşi parca grijile. Notarea temerilor o scăpau întrucîtva de fatidicul „ori/ori". Temerile si ambiţiile pot coexista.

în amestecul ei de declaraţii de disperare şi descurajare, uneori toate în aceeaşi zi, reuşea să facă mici paşi de care nici măcar nu era conştientă. Rîndul pe care îl scrise iniţial „să trăiesc şi să călătoresc în lumea întreagă" era constanta, în vreme ce ea plutea într-o mare de emoţii.

în ciuda temerii şi a nesiguranţei sale continua să Ifacă totuşi cîte ceva, ce-i drept nu mare lucru.

... am sunat astăzi la Western University să văd cum îmi vot fi transferate diplomele peste ocean şi să mi se pregă-^ească toate actele pentru orice eventualitate.

Colegiul Highline oferă un curs de reîmprospătare a itali-inei si francezei în fiecare luni seara. Am sunat să mă înscriu. Bravo! Bravo!

\m cumpărat un Olympus OM-1 în vederea călătoriei ţ!50 de dolari).

|[şi impusese nişte date limită pe care le respecta.

~)ata limită pentru hotărîrea planului din toamnă rămîne ţj.unie. Astfel voi avea două luni pentru a mă organiza;

oînă atunci or să vină şi sumele pentru semestrul din toamnă.

... Am completat formularele pentru un curs la Avignon; m-am înscris într-un program de studiu din cadrul Facultăţii de Litere.

... Mă simt mai în formă — alerg; încerc să respect „ce am de făcut neapărat".

Scrisul a transformat sentimentele ei în simple hopuri şi nu în blocaje. Acestea îi puteau eventual încetini ritmul, dar nu-i stăteau în cale. Janine ştia că dacă va continua să se îndrepte în direcţia bună în final va ajunge la destinaţie. ;,..,,

Distanţarea prin scris '^

Scrisul îi alunga Janinei aprehensiunile, adică ea se distanţa de îngrijorările permanente,

devenind un observator al propriei sale vieţi, ca un reporter care relatează, observă faptele, dar nu este dominat de ele. Grijile ei, dacă n-ar fi fost exprimate, ar fi putut lua proporţii şi ar fi putut să-i modifice hotărîrea. Notarea lor a

devenit o modalitate de a le conştientiza pentru a le depăşi. Pe hîrtie, reuşea să-şi alunge temerile.

„Tracul" este inevitabil dna ai de făcut ceva nou şi dificil. N-am să ajung nicăieri dacă nu risc. Este un adevărat test ca să scap de frică, să devin eu însămi si să capăt încredere. Imaginea în mare

Notarea temerilor ei angrena un alt element de care Janine nici măcar nu era conştientă, în jurul ei apărea sincronicitatea. Oamenii deveneau cooperanţi, întregul ei jurnal dovedeşte acest lucru. Din ianuarie pînă în septembrie a avut loc un adevărat concurs de împrejurări pentru a o îndemna să ajungă pe un alt continent.

Una cîte una, temerile ei păreau că dispar de la sine. Faptul că punea pe hîrtie ceea ce simţea si ceea ce o speria în demersul ei o îndemna să pună totul în practică şi să-i determine pe cei din jur să acţioneze în favoarea ei.

Şi totuşi, cea mai mare temere a ei rămînea lipsa de bani.

„N-aveam nici o garanţie în privinţa slujbei şi nici speranţa să-mi găsesc una la întoarcere avînd în vedere recesiunea şi şomajul. Dar dorinţa mea de a merge în Europa devenise irezistibilă."

Drept care a făcut cerere de concediu fără plată.

Ca răspuns la cererea ei oficială, Janine a primit un telefon din partea directorului de personal. In ziua în care a sunat-o era foarte deprimată. Oare s-a pripit şi a luat o decizie prostească? Directorul i-a spus: „Janine, vreau să discutăm despre cererea ta de concediu fără plată."

Era sigură că o va refuza si chiar o va concedia. A fost însă uluită să constate că, în loc s-o concedieze, el i-a spus că avînd în vedere că vrea să plece în Franţa ca să studieze limba, are dreptul să îşi ia un an sabatic (un an de concediu plătit). I-a spus că în departamentul lor ixistau vreo două-trei asemenea posibilităţi. " ;

Janinei nici nu-i trecuse prin cap să-şi ia un an saba-: i tic.

„Eram o tînără profesoară de treizeci de ani. Eram Iconvinsă că anii sabatici erau pentru profesorii cu ve-[f] chime. De asemenea, credeam că trebuie să faci o lucrare de cercetare, ori eu nu plecam pentru aşa ceva: călătoria era una experimentală. Directorul a considerat-o însă o călătorie pentru studierea unei limbi străine."

El i-a trimis formularul, Janine 1-a completat şi i s-a Bprobat un concediu plătit. Dăduse lovitura. I se deschisese ca prin farmec o uşă, căci Janine va fi plătită pentru n călători şi a studia în străinătate.

„Pe vremea aceea salariul meu net era 1600 de dolari pe lună. Mi se acordaseră 800 de dolari pe lună pe în-I rog anul de călătorie plus asigurările medicale (extrem < l e importante)."

Condiţia de a se întoarce la post, departe de a fi restrictivă, era pentru ea o uşurare. Una dintre condiţiile anului sabatic era ca vreme de doi ani să lucreze la postul de la care plecase.

„Cum fusesem temporar concediată şi apoi reangajată pentru cinci ani, neavînd nici o garanţie pentru vreo altă slujbă, faptul de a fi angajată încă doi ani îmi convenea de minune."

Drum bun!

Astfel în septembrie, în loc să intre la cursuri, Janine era la bordul unui avion al companiei Alitalia îndrep-lîndu-se spre Milano, de unde urma să plece la Paris.

După ce şi-a vizitat nişte prieteni la Cembra, în Munţii Dolomiţi, a plecat la Paris unde a luat legătura cu un grup care urma să studieze tot la Facultatea de Litere. La Avignon, subvenţia acordată de anul sabatic i-a folosit pentru a plăti chiria timp de cîteva luni cît a

locuit la o franţuzoaică şi a trecut la Facultate patruzeci şi cinci de examene. Femeia, cam la vreo şaizeci de ani, i-a fost ca o mamă.
„Am locuit într-o fermă unde fuseseră adăpostiţi în timpul războiului luptători din Rezistentă. Am urmat cursuri de franceză medievală şi de lingvistică, am studiat operele scriitoarelor franceze, istoria Franţei, cultura şi politica sa. Majoritatea orelor erau în engleză, doar cele de gospodărie erau în franceză, ceea ce era minunat. Am urmat şi un curs de gimnastică aerobică ce se ţinea în franceză, şi cum eram singura americancă din clasă, reuşeam să-mi exersez şi cunoştinţele de limbă."
După ce şi-a încheiat studiile de la Avignon, a călătorit prin toată Europa şi Asia, cu trenul şi cu vaporul, vizitînd zece ţări.

1 *O mulţime de evenimente*

•$.,
;.."• Această călătorie i-a schimbat viaţa.
Jartine nu avea cum să anticipeze tot ce s-a întîmplat în viata ei ca fiind un rezultat direct al călătoriei. Majoritatea evenimentelor din următorii cincisprezece ani s-au datorat acelui an si încă nu s-au terminat.
Ea numea asta efectul lego: o mulţime de evenimente legate între ele şi construite doar pe baza anului sabatic.
Prima călătorie peste ocean părea imposibilă pînă cînd a făcut-o; de atunci s-a întors aproape în fiecare an
— în parte si pentru că această călătorie i-a schimbat meseria. Pînă atunci fusese profesoară de sociologie; cînd s-a întors din anul sabatic a devenit profesoară de franceză. Cîtiva ani la rînd i-a dus pe copii în Franţa în vacanta de primăvară. A mers de zece ori — pînă acum
— în Franţa, fie cu prieteni, fie cu elevi, fie singură. Cele patruzeci şi cinci de examene de la Avignon au
ajutat-o să mai obţină un grad şi deci să i se mărească

Ifofa.
Ca justificare a anului sabatic, Janine a pregătit şi o prezentare cu diapozitive pe care a ţinut-o în diverse •..coli şi care a stat la baza cursului ei de turism.
în plus, Janine era atît de preocupată de studierea •.(•colului al XV-lea francez încît s-a hotărît să scrie un i oman bazat pe viaţa Ioanei d'Arc şi a contemporanei ••iile, poeta medievală Christine de Pisan. Părţile de ficţiune alternează cu poezii ale Christinei şi cu fapte reale din viaţa ei, precum si cu o descriere istorică exactă a in-Irigilor politice şi a obiceiurilor epocii. Vizitînd locurile respective, Janinei i-a fost mai uşor să surprindă toate amănuntele şi să se identifice cu ceea ce scria.
în prezent această carte face parte dintr-o trilogie pe c:are Janine o scrie pe baza istoriei medievale franceze.
Vedeţi cum fiecare aventură atrage după sine o alta? Cum fiecare uşă deschide o alta în spatele căreia te .işteaptă ceva ce trebuie explorat? Janine a avut curajul •ia facă cererea de concediu fără plată si iată ce s-a întîmplat. Nu numai că şi-a păstrat slujba, dar şi-a şi asigura t-o pentru încă doi ani si i s-a mărit si leafa. A devenit profesoară de franceză şi s-a întors de zece ori în Franţa. A scris un roman istoric bazat pe studiile ei şi predă cursuri de turism de peste zece ani.
Impactul pe care 1-a avut această călătorie asupra fieţii ei a fost benefic şi mai ales a ajutat-o să-şi învingă temerile.

De ce să ne punem temerile pe hîrtie?

Am întrebat-o pe Janine de ce crede ea că faptul de k-şi fi pus pe hîrtie temerile legate de plecarea

în Eu-fopa a modificat ceva. '::.'•• j.tiwfţ ,» wfrjKj I0>u
Ea mi-a explicat că notarea temerilor te scap,!? de por-\irile negativiste şi anxi©as,esiAltfel^"aigBSfeaf4eyj.R Jîjsu-

portabile. O frază din jurnalul său rezumă astfel acest principiu.
Notarea este o cale ideală de a obliga reacţiile mele emoţionale negative să se transforme în cuvinte si nu în nervi la stomac.
Ce modifică faptul că notează totul?
„Eram atît de descurajată încît dacă nu as fi notat totul nu aş fi făcut cererea de concediu fără plată — şi o mie de ani nu mi-ar fi trecut prin cap să solicit un an sabatic. Dacă n-as fi pus totul pe hîrtie, n-aş fi avut curajul să-mi las slujba.
De cîte ori deschideam jurnalul, mă uitam acolo unde scrisesem «să trăiesc şi să călătoresc în lumea întreagă». Era o dorinţă vie tocmai pentru că exista pe acea pagină. Pe măsură ce am făcut planuri si m-am gîndit, am scris despre aceste planuri în acelaşi jurnal, iar atunci cînd aveam momente de descurajare scriam şi despre ele tot acolo."
Janine a început să scrie cu acel sentiment pesimist, negativ şi a sfîrşit prin a-si aminti că este o mare bucurie să călătoreşti.
„Astfel am scris despre bucurie. Faptul că n-aveam nici un ban si că urma să renunţ la slujbă nu însemna că ceea ce îmi propusesem nu avea să se întîmple."
Mulţi ar putea considera oricare dintre aceşti doi factori suficienţi pentru a-i bloca. Dar nu şi Janine. Ea şi-a învins temerile aşternîndu-le pe hîrtie.
învăţătura care se desprinde din această întîmplare este că scrisul trebuie să fie „locul de parcare a grijilor".
„Dacă-ţi notezi temerile si visurile, porneşti pe un drum si ceva se întîmplă, astfel încît acel drum devine mai puţin accidentat." JWi» i..

1. Cînd ţi-ai notat obiectivele majore conform sfaturilor de la sfîrsitul capitolului l, ai simţit că te asal-lează temerile? Ei bine, există o şansă de a le risipi. KTu le lăsa să-ţi domine gîndurile; pune-le pe hîrtie. Scrisul face delimitarea între vis si teamă; faptul de a scrie despre anxietatea care te cuprinde crează o entitate ce există în afara obiectivului tău. Planul Jani-nei de a merge în Europa si lipsa banilor au putut coexista. Dorinţa de a studia în străinătate şi îngrijorarea că si-ar putea pierde prietenii au mers mînă în mînă. Notîndu-şi temerile, ele au devenit o realitate. Acest fapt nu a negat visul paralel.
Notează-ţi temerile şi valorifică ce au ele pozitiv.
2. Găseşte într-o revistă o fotografie a unei persoane care strigă, de exemplu, la un miting de protest sau la o pichetare sau a unei persoane autoritare — cu mîinile în solduri, convisă că are întotdeauna dreptate, gata să mustruluiască, să-şi dovedească superioritatea. Lipeşte această poză pe „pagina cu temeri". Scrie rapid şi la mînie un text care să cuprindă lamentările si motivele de descurajare, arţagul „vădit", pisălogeala şi proasta dispoziţie. Foloseşte persoana a doua şi exprimă-te peiorativ.
Nu eşti destul de bun. • , < !*
N-ai să reuşeşti niciodată. , (- , . .n ,
Este imoral să ai prea mulţi bani. ,< {«f ' , > j>
Celebritatea e periculoasă. «<< >
Nu eşti suficient de talentat. ′ s ; (<,, .
O să ţi se reducă leafa. > ;, "•;,..•
O *să-ţi pierzi prestigiul.* ••,<>,'
O *să dai greş.*
Şi acum găseşte o fotografie cu o persoană care se

bucură de viaţă, se entuziasmează spunînd „da!"
Eventual, cineva care salută o victorie sau un sportiv

care zîmbeşte primind o medalie la Olimpiadă. Aceasta trebuie să fie „Pagina satisfacţiilor". Una cîte una, trece fiecare afirmaţie de pe „pagina cu temeri" într-una pozitivă la persoana întîi timpul prezent.
Sînt cel mai bun. >••
Am succes. ;i ;j
Mi s-a mărit leafa. •< 5
Sînt un expert recunoscut şi admirat de colegi. • »
Nu mă tem. Sînt pe fază.
Ceea ce ofer eu este ceva cu totul special.
îmi folosesc timpul bine şi înţelept.
Cînd mă dezechilibrez, îmi revin imediat. "
Familia si prietenii mei sînt minări de succesele mele.
Sînt bogat şi celebru.
Puse pe hîrtie temerile îşi pierd vigoarea; cînd pui pe hîrtie opusul acestor temeri (prin schimbarea sensului nu numai că afirmaţiile devin opusul temerilor iniţiale, ci au şi ceva în plus), dobîndesti puterea şi energia necesare pentru a începe să gîndeşti altfel si pentru a atrage tipul de răspunsuri care te menţin în formă dîndu-i o multitudine de soluii.
r&jafifMuaq n t^ oii< • • itol *f* '!flix< *' >rnntir t4* i <*tif,ti* '•'- • '.w
m un R
STOCAREA: SCRÎI 'IEI DECIZII

"'
16
<v i *n*
i *i '»b
'fdnm
f
f " ' /'/j, Si» •} '
; i f! n 11 ' *
>»a x • (K'l
:ixft ;u • **rfftrj**
ţ/o
Era ceea ce preşedintele camerei noastre de comerţ l numeşte „o zi de tip Edmonds", o zi în care apa strălucea la Brackett Beach şi Munţii Olympia acoperiţi de zăpadă păreau o enormă îngheţată din cea mai bună care ! aşteaptă să fie savurată. Era una din acele zile în care pe ' apă sînt tot felul de ambarcaţiuni pentru că toată lumea vrea să profite de cerul senin, în care vîntul adia şi marea era liniştită.
Fratele meu, campion la triatlon, a defmit-o altfel.
„O zi ideală pentru alergări", a anunţat el încîntat.
Promisese de mai multă vreme că-şi va lua cele două surori nesportive si le va învăţa cîteva secrete din acest domeniu. Era ziua cea mare.
Şi-a pus încălţările Nikes, noi ne-am pus treningurile Keds şi am ieşit în stradă. La început a alergat alături de noi si într-un ritm moderat, dar apoi s-a ambalat. A început să strige ca un adevărat instructor militar care încearcă să-i desmorţească pe recruţi.
„Vedeţi Volkswagen-ul ăla?" urla el, arătîndu-ne un Volkswagen roşu cam la două străzi distanţă. „Vedeţi Volkswagen-ul ăla? Este al *vostru.* Duceţi-vă după el. Haideţi!"
Gîfîituri, Volkswagen-ul, alergatul după Volkswagen, concentrare absolută, o singură idee, goana pînă la maşina parcată şi aleargă şi iar aleargă.

Dar cînd ne-am apropiat de broscuţa roşie, înainte de a ne opri să ne tragem sufletul şi a anunţa că am terminat cursa, el ne-a schimbat ţinta.
„Uitaţi de Volkswagen! Vedeţi colina aia? E a *voastră.* Pe ea! Nu vă opriţi!"
Gîfîituri, colina, colina, alergare pentru colină.
Dar nu ne-am apropiat bine şi iar ne-a schimbat ţinta. Am continuat să alergăm iar el să fixeze ţinte tot mai îndepărtate, mereu altele.
Către prînz eram în stare să-1 omorîm, dar a trebuit să recunoaştem că de fapt *n-afost* chiar atît de greu *si* că în viaţa noastră nu alergasem atît de mult ca în ziua aceea.
Cînd mă blochez neştiind ce să mai fac pentru a-mi transforma visurile în realitate, folosesc tehnica pe care am numit-o „notarea hotărîrilor". Mutarea permanentă a ţintelor de către fratele meu în ziua aceea de alergări a devenit o metaforă pentru mine, adică să scriu şi iar să scriu, cît mai mult si despre orice — pînă ce se iveşte un răspuns.
întîi îmi pun treningul meu mental şi scriu ceva, orice, ca să pun pixul în mişcare şi ca să scriu, indiferent ce. „Nu ştiu ce să scriu." Cînd ajung la sfîrşitul primei pagini şi încetinesc puţin ritmul, mă forţez să ajung si pînă la sfîrşitul paginii *următoare:* această pagină *îţi aparţine,* mă îndemn eu. Umple-o! Umple-o! Nu te opri din scris!
în Tai Chi această practică se numeşte „extinderea lui chi", adică a momentului în care te obligi să te concentrezi asupra a ceva plasat dincolo de ţinta iniţială sau de ceea ce credeai că este maximum a ceea ce eşti în stare. Astfel, datorită artelor marţiale reuşeşti să spargi o buturugă de copac cu mîna prin concentrarea unei energii de dincolo de acea buturugă.
Ajungînd mai întîi la Volkswagen, apoi la colină — sprijinit o pagină, apoi pe următoarea ș.a.m.d. — depla-

i punctul asupra căruia te concentrezi şi totodată îţi lăsori progresele făcute. Asta te va obliga să depăşeşti titele autoimpuse cu mult peste ceea ce ai crezut că [>oate fi posibil.

Un „bine" rostit cu jumătate de gură

în cartea mea *întipăreste-ţi dorinţele în minte* reco-iand o anumită modalitate de a obţine idei pe care am lenumit-o Scrierea Rapidă. Asta înseamnă să scrii repe-.e fără să stai să te gîndesti, să redactezi, să reformulezi Iau să critici. Foloseşte această scriere rapidă atunci tînd umpli pagina, ignorînd obiecţiile si reducînd la tă-fere vocea interioară care critică fiecare cuvinţel în parte. :rie orice îţi trece prin minte. Spune adevărul. Nu-i kimic dacă arzi mai tîrziu aceste pagini de scriere rapidă. Cuvîntul german pentru acest stil este „Kitsch" şi este folosit pentru a desemna un obiect decorativ de serie, de cele mai multe ori de prost gust. E plăcut să spui tot ce ai pe suflet, în cazul de faţă Kitsch-ul este o terapie.
Şi creierul îţi pregăteşte un dar în schimb — o răsplată pentru perseverenţa ta. Este ceea ce eu numesc „scrierea de noi hotărîri", căci continuînd să scrii cînd ai vrea de fapt să te opreşti, toate nemulţumirile şi cîrtelile dispar şi se transformă inevitabil într-o soluţie şi într-un plan de acţiune.
S-ar putea să te enerveze faptul că baţi pasul pe loc în legătură cu un anumit scop sau că ai scăpat din mînă o situaţie ce părea sub control. Adesea, în spatele mîniei se ascunde frica. Scrierea hotărîrilor scoate la iveală frica si găseşte un răspuns la nişte întrebări de felul: Ce urmează? Ce am de făcut mai departe?
Povestea lui Nan este un exemplu clar de ceea ce înseamnă să-ţi notezi o anumită hotărîre. Ea a pornit de la o idee care părea fără speranţe si pe care a transformat-o în ceva pozitiv.

***Povestea lui** Nan*

Nan cîntă în corul bisericii alături de mine. Tot împreună frecventăm un curs de scrieri hinduse din secolul al cincilea î.C. *Bhagavadgîtă. Bhagavadgîtă* subliniază importanţa meditaţiei şi Nan a declarat într-o zi la ore că pentru ea scrisul este tot o formă de meditaţie, mai ales cînd scrie fără să se oprească, aşternînd pe hîrtie tot ce-i trece prin cap.

Mai tîrziu, Nan mi-a împărtăşit experienţa ei prin care a constatat că punînd pe hîrtie o hotărîre a reuşit să depăşească un moment critic.
Nan lucrează la o firmă de brokeraj. A fost foarte tulburată cînd şeful ei a plecat şi propria ei slujbă a fost pusă sub semnul întrebării. Ştia că este apreciată, dar se temea că plecarea lui va afecta firma — şi respectiv postul ei.
„Postul meu depindea de el. Nu ştiam cu cine am să lucrez sau în ce fel voi fi retribuită. Douăzeci la sută din venitul meu provenea dintr-un procentaj al comisioanelor lui, astfel că o mare parte din salariul meu se ducea naibii odată cu el. Oare îndatoririle şi răspunderile mele aveau să se schimbe?'[7]
I s-a cerut să completeze o fişă a postului în care să includă şi timpul afectat altor lucrări si cum socotea că ar trebui retribuită, în lumea afacerilor asta se numeşte un „audit al angajatului" şi pentru unii pare la fel de în-spăimîntător ca declaraţia de impozit.
„Era o sarcină copleşitoare pentru mine. Eram furioasă. Lucram la firmă de zece ani. Nu era cazul să se ştie cu ce mă ocup?" Nan spunea că era ca si cum ar fi trebuit scrie cam ce slujbă si-ar dori, deşi avea deja această slujbă. Părea pentru ea imposibil să dea socoteală de orele şi eforturile pe care le făcea, trebuind să justifice cu ce se ocupa.
,A.
„Simţeam că am să explodez dacă nu mă descarc."lî
DEBLOCAREA: SCRIIND IEI DECIZII
79
Soţul ei David socotea că acesta era un prilej de a for-Imula o ofertă, informînd în ce măsură „aceasta era un Ibun în sine". El a sfătuit-o să se aşeze şi să scrie tot ce |gîndeşte.
„Am scris trei ore, scriam şi plîngeam, scriam şi plîn-Igeam. A meritat. Am scris mai întîi despre mînia mea şi [despre frustrarea mea. Eram plină de venin. Am notat Itot ce mi-a trecut prin cap — fără a cenzura ceva."
Urăsc povestea asta. Nu vreau s-ofac. N-am chef. Cum as putea — nu — de ce trebuie să îi conving pe cei pentru care am lucrat si cu care am lucrat aproape zece ani ce sînt în stare?
Nu ştiu cum să cuantific ceea ce fac. Urăsc povestea asta. O urăsc. Pur si simplu o urăsc. Mă înnebuneşte. Nu vreau să fac asta. Nu ştiu de unde să încep. N-a trebuit să mai scriu aşa ceva de douăzeci si ceva de ani. Mi-e sârbă. Urăsc povestea asta. Doamne nu vreau să dramatizez, dar rogu-te, ajută-mă să găsesc o cale prin care să-mi explic ce anume vreau să fac.
Mă simt ca un copil care dă din picioare şi ţipă întruna. Oare prin ce sînt bună în ceea ce f ac? Oare sînt bună în tot ceea ce fac? Nu m-am gmd.it niciodată că am să lucrez într-o firmă de brokeraj. Oare ce pregătire am? Aşa n-ajung nicăieri. Oare ce să scriu ca să fie relevant? De ce nu-si văd de treaba lor? Urăsc povestea asta. O urăsc.
După ce a scris pagini întregi plîngînd, Nan a început să scoată la iveală sentimentele de dincolo de furie — temerile.
„Eram speriată. Eram speriată de moarte. Nu atît că am să-mi pierd slujba, ci că aceasta va fi depreciată."
Se simţea insignifiantă si mică, iar contribuţia ei i se părea fără valoare.
„Mă temeam că devin inutilă, mă temeam că voi fi dată la o parte." ,r .;:;.,,,,,,,:,& a_i
Nu ştia ce să facă. fe; •ifirto:.} A îlc; ' jio"> -i .
80
NOTEAZĂ ŞI ACŢIONEAZĂ
Cine este de partea mea? N-am încredere în nimeni. Asta mă întristează — mă face să-mifie si mai

frică. Mă întreb ce gîndesc de fapt ei despre mine.

Se întreabă de ce se temea cel mai tare. Şi a apărut o listă.

Mă tem că nu ştiu cum să relatez. Mă tem că am să dau greş. Mă tem să nu mă f ac de rîs si să nu las o impresie proastă. Mă tem că nu ştiu ce vreau. Şi cel mai tare mă tem că după ce am să-mi dau seama ce vreau, n-am să fiu în stare să si realizez.

Decizia

După ce şi-a exprimat în scris cele mai cumplite temeri, Nan a început să se calmeze.

Cred că f ac progrese, pentru că mi-e mai puţin teamă şi sînt chiar mai curioasă decît atunci cînd am început, îmi amintesc ce am simţit cînd a trebuit să-mi fac autobiografia pentru a fi admisă la f acuitate.

Şi-a enumerat temerile, după care şi-a spus ce crede despre fiecare în parte.

1. Nu e vorba că nu ştiu cum, doar că n-am aflat încă.

2. „Am să dau greş". Ei bine, e preferabil să greşeşti ceva decît să nu încerci deloc.

3. „Am să mă fac de rîs — am să scad în ochii lor." întotdeauna există acest risc — trebuie să am încredere.

4. „Nu ştiu ce vreau să fac" — aceasta este o afirmaţie sinceră. Poate că ar trebui să încep cu ceea ce ştiu cel mai bine.

5. „După ce voi găsi o soluţie n-am să fiu în stare să o realizez." Trebuie avansai progresiv pentru a ocoli gropile.

După ce şi-a enumerat nemulţumirile si temerile, Nan s-a simţit în stare să răspundă la întrebarea Ce *lucrez* eu de fapt? A continuat să scrie.

... Ceea ce ofer merită banii. Mă pricep (chiar dacă nu sînt perfectă) să-i ajut pe alţii să obţină ceea ce doresc să le reuşească. Si cred că ştiu să ascult destul de bine.

Fără să-şi dea seama, umpluse deja trei pagini cu intribuţia pe care o avusese zilnic, lunar şi anual la .ictivitatea firmei si trecuse si la un plan de compensaţie.

„A trebuit să-mi depăşesc mînia şi teama. Gîndurile mă asaltau. Dar cum tot aveam pixul în mînă, mi-a venit ideea să pun pe hîrtie cifre. Tocmai făceam ceea ce considerasem că nu pot."

Pe baza acestor ciorne, Nan si-a bătut la maşină oferta. A prezentat propunerea sa şefilor ei direcţi, precum *şi* preşedintelui firmei. Ei au fost atît de mulţumiţi, încît i-au oferit aceleaşi cîştiguri ca mai înainte.

„Mi-au mărit salariul, aşa încît cîştigam cel puţin la
ca atunci cînd luam procent din comision şi mi-au lat şi o primă."

Faptul că şefii ei au susţinut-o a măgulit-o, dar mai [ies a fost mulţumită că „scrierea deciziei luate" a funcţio-at.

„A fost un proces de învăţare şi o mare uşurare; o lodalitate de confirmare a mea. Dintr-o neajutorată, ajuns în extrema cealaltă, plină de speranţe şi încredere. A fost foarte bine că am reuşit să definesc ceea ce fac. Sînt atît de ocupată tot timpul şi mereu trec la altceva, încît nu apuc să-mi dau seama şi să contemplu ceea ce am realizat."

Pentru că a continuat să scrie chiar şi atunci cînd ar fi a vrut să se oprească, a fost răsplătită recunoscîndu-i-se meritele şi contribuţia adusă firmei. A început să scrie şi nu s-a mai oprit. Cînd a terminat, s-a privit cu alţi ochi. S-a simţit alt om.

ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU

Cînd eşti în impas şi ai impresia că nu poţi mearge mai departe, ia ceva de scris şi notează fără sat te opreşti. Scrie pînă iei o hotărîre. Dacă eşti mînios la un moment dat pentru că lucrurile nu merg aşa cum ţi-ai dorit, se prea poate ca sub această mînie să se ascundă frica. Lasă scrisul să te ajute să-ti identijfici frica.

Dacă situaţia pare fără speranţe după ce ai încercat toate posibilităţile (sau cel puţin aşa

crezi), dacă ştii unde vrei să ajungi, dar habar n-ai cum s-o faci, s. fătul meu este următorul: umple pagina şi continuă să scrii. Umple nu numai o pagină, ci şi pe următoarea. Pagina ta *proprie.* Umple-o! Umple-o! Treci apoi îs a treia. Vei fi uluit să constaţi că prin propriile tale pnu-teri găseşti soluţii pe care tu însuţi le-ai generat. "Vei trăi o schimbare de mentalitate, vei face o breşă în blocajul tău.
Dincolo de lamentarea veşnică te aşteaptă altceva. Cînd nu abandonezi, cînd continui capeţi dintzr-o dată un surplus de energie şi constaţi cu uimire cîa_ ai făcut un pas mare. Nu uita: continuă să scrii. C e-i mai bun, ce te uluieşte adesea e pe acolo pe unde va şi dai peste asta chiar cînd ai impresia că nu mai ai nici un fel de idei sau soluţii.
în mod similar, fără să-ţi dai seama, nemulţumit-ea se va transforma în „presupun că as putea../' şi -va deveni apoi un „am s-o fac chiar azi". Nu te lăsa. Continuă să scrii pînă ce atingi momentul „cheie". Atunci va apărea un plan şi cerul înnorat -va deveni „o zi de tip Edmonds".
. • jivsMu , - ,«• ' rrr
a j i •
A v
„ **•„**
ÎNCEPE PRIN A FACJ **O JLJŞTA**
U'i, i i > <*»A ^P<*
j«> iji . '*> 'Viiflrc *t: ,* > fii 'f* ~>'"'! >~j t
•'*< ,. '. .
A
Nu e nevoie să scrii volume întregi ca să îţi exprimi scopul dorit; o listă simplă, cît mai precisă îţi poate clarifica intenţiile tot atît de bine ca o descriere elaborată^ .ir putea probabil să fie chiar mai folositoare, .^j,.
Prietena mea Sydne obişnuia să caute cu atenţie l ru a găsi o logică într-o situaţie confuză, mai ales îiriţr-f) perioadă de grele încercări în viaţa ei. ^ s ^«rj
,»;;)
t t'
Povestea lui Sydne 4 :î '
Fusese un. an cumplit pentru Sydne; atunci cîi-\d a aflat că trebuie să se mai si mute, a cuprins-o disjpera-roa, dar şi-a zis că trebuie să înceapă prin a şti ce are de Iiicut, prin a şti ce anume nu trebuie să lipsească îrx xn.oua ci locuinţă.
Cînd m-am dus să-i fac o vizită lui Sydne în noxia ei casă, am fost uimită că pe o stradă cu circulaţie intensă, <lcasupra casei ei care se afla într-o fundătură, era un »vr albastru. Sydne locuia în clădirea din mijloc, **c-u** cea mai frumoasă vedere. Mi-a deschis uşa si m-a întîmpi-n, 1 1 cu căldură. Totul era minunat în această casă a ei — • vedere spre golfuri, arhitectură frumoasă, tavanuri bol-lili-[1]. Spaţiul în sine era foarte confortabil şi elegetiit, şi usta era evident, totul semănîndu-i lui Sydne. O a».rmo-nie perfectă. , ... • .

Sydne este infirmieră atestată devenită scriitoare si organizatoare de seminalii pe teme de comunicare. Prima ei carte *Code Red (Alarmă)* este consacrată profesiei de medic pornind de la experienţa dobîndită în cei şaptesprezece ani petrecuţi în camere de gardă şi în serviciile de medicină legală.
M-am bucurat s-o văd pe Sydne atît de destinsă şi de calmă. A pregătit ceaiul şi a adus un platou cu fursecuri. Eu m-am dus în camera de zi şi m-am aşezat pe o canapea.
Cîteva clipe am tăcut amîndouă, parcă adunîndu-ne gîndurile. Acea privelişte superbă spre golfuri părea că a pus total stăpînire chiar si pe cameră.
A lăsat ceaşca de ceai şi mi-a şoptit: „Am trăit cele mai cumplite douăsprezece luni din viaţa mea. Niciodată nu m-am bucurat mai mult că s-a dus un an."

Perioada la care se referea începuse bine, căci publicase cartea *Code Red (Alarma).* Bucuria publicării primei sale cărţi îi fusese umbrită de dezamăgirea că editura nu se ţinuse de cuvînt şi nu-i făcuse publicitatea promisă. Sydne s-a ocupat personal de reclamă, organizînd întîlniri şi dînd autografe, trimiţînd scrisori şi contac-tînd mass-media. Scrisese două mii cinci sute de anunţuri în legătură cu lansarea cărţii, în fiecare punînd şi o notă personală. Efortul însă a meritat: *cartea* a prins şi a început să se vîndă bine. Apoi Sydne a aflat că editorii ei au dat faliment. Cum cartea ei se vindea bine, ei au refuzat să accepte rezilierea contractului iniţial.
„Am fost uluită; nu primisem nici un fel de drepturi de autor, îmi datorau optsprezece mii de dolari. Am avut nevoie de douăzeci şi patru de ore ca să-mi revin din acest şoc, să mă adun şi să apelez la un avocat."
La zece zile după înştiinţarea trimisă de editor, Sydne a primit un telefon şi mai şocant. Mătuşa ei o anunţa că îi murise mama în urma unui atac cerebral. Sydne nu-şi

mai văzuse mama de şase luni, de la înmormîntarea bunicii ei, de care fusese foarte apropiată.
„In mai puţin de un an îmi pierdusem bunica şi mama şi se mai mutase si sora mea departe de mine. Era un gol imens."
Povestea cu editura a luat proporţii. La trei sau patru săptămîni de la moartea mamei ei, editorii au dat-o în judecată. Conform legii falimentului putea să primească o plată parţială. Acum nu mai primea nimic, în plus, Sydne deja cheltuise cîteva mii de dolari cu onorariile avocatului.
„Nu numai că nu cîştigasem nimic după trei ani de muncă; dar mai şi cheltuisem din buzunar."
Tocmai atunci, colac peste pupăză, a trebuit să se mute.
„Am avut deci un an. infernal. Dar de cînd m-am mutat aici, de trei luni, cu vedere spre Sound şi Edmonds, cu feribotul care trece pe aici, mă simt în al nouălea cer. De altfel, strada pe care locuiesc se numeşte Aleea Paradisului."
Cum ajunsese dintr-o situaţie într-alta?
întîi de toate, Sydne s-a gîndit cum ar fi pentru ea şi fiica ei adolescentă să aibă propria lor casă, chiar dacă atunci părea de neconceput. Trebuia însă să se oprească o clipă pentru a cîntări ce conta cel mai mult pentru ea.
Cum lucra acasă, şi-a dat seama că ar fi fost bine şi ar fi inspirat-o realmente o privelişte frumoasă, oricît de imposibil ar fi putut părea acest lucru.
îşi dorea un garaj care să se deschidă automat, prin simplă apăsare pe buton.
Şi mai spera să nu fie nevoie să împartă baia cu fiica ei.
Avînd în vedere aceste lucruri i-a fost mai uşor să stabilească ce-şi dorea. A luat un carneţel galben şi a notat esenţialul, ce *trebuia neapărat* să aibă si ceea ce nu era dispusă să-şi refuze.
.

1. *Două dormitoare; unul pentru fiica mea, unul pentru mine.*
"
2. *Două Mi, ca să nu dăm una peste cealaltă.*
3. *Un garaj cu deschidere automată.* ••>
4. *O vedere spre o golfuri.*
Şi a continuat să se gîndească. S-a gîndit la mama ei care adunase tot felul de lucruri inutile. I-a fost greu să •-se descurce printre hîrtiile sale după ce a murit. Asta a fost o lecţie pentru Sydne. Ei îi plac lucrurile clare şi '• simple şi mai crede si că „minunile se întîmplă doar acolo unde totul e impecabil". Apoi s-a gîndit la haosul <: din existenţa ei. S-a reîntors la listă si a mai adăugat: :;':•
5. *Un loc liniştit; frumos şi tihnit.*

Sydne ţinea mereu lista la îndemînă şi se uita la ea '*• ori de cîte ori se simţea descurajată, întrebîndu-se dacă ' va avea vreodată casa ei.
Curînd au apărut banii necesari. La cinci luni după '•' moartea mamei ei, a primit o sumă ce provenea din dreptul ei de succesiune asupra unei proprietăţi, a acesteia. Acum avea ocazia să transforme lista în realitate şi ' să-si găsească o casă a ei. *
; Acum avea bani. A cumpărat ziarul de duminică într-o sîmbătă seara şi a studiat anunţurile. Patru dintre >.• ele păreau atrăgătoare.
„Dintre acestea patru, două le-am şters de îndată ce ..< am sunat şi am aflat că nu au o vedere frumoasă, .i Duminică dimineaţă m-au sunat cei de la al treilea • anunţ pe care îi contactasem deja; aveau vedere spre .munţi, o vedere superbă spre Muntele Baker, dar eu r: vroiam o vedere spre golfuri." vj
Cel de-al patrulea anunţ era scurt si clar: -'r
2 *dormitoare, 2 băi, garaj, vedere spre Puget Sound.*
„Am sunat şi am fixat o întîlnire cu proprietarul. • înainte de a pleca, am stat vreo douăzeci de minute fără•••<• să mă gîndesc la ceva special. Apoi am spus o scurtă •;

rugăciune, «Doamne, fă ca măcar *ceva* în viata mea să obţin uşor! Am nevoie ca ceva să meargă *uşor* anul acesta.»"
A fost o dragoste la prima vedere.
„Am cunoscut-o pe proprietăreasă, am intrat şi asta a fost tot. De îndată ce am ajuns în living şi am văzut tavanul ca de catedrală si covorul, priveliştea şi parchetul, am şi înţeles. Nici nu văzusem încă dormitoarele si eram sigură."
De îndată ce Sydne a ajuns acasă, a si lăsat un mesaj pe robotul proprietarului: „Sunaţi-mă. îmi place foarte mult."
Cum era de aşteptat, proprietarul a avut nişte rezerve iniţial, pentru că Sydne nu avea o slujbă obişnuită, cu un venit regulat. Cum a reuşit Sydne să-1 convingă să nu-şi mai facă griji? Ea i-a propus să-i plătească în avans pe două luni, deschizîndu-i un credit bancar şi primind o recomandare serioasă din partea avocatului care o ajutase în procesul cu editura.
In ciuda faptului că mai existau cîteva persoane interesate, proprietăreasă a optat pentru a închiria lui Sydne.
'> *i.<$ <• >"i*
La ce te ajută listele? **' ! >' !>'>'->****
Şi astăzi Sydne îşi reciteşte lista cu cele cinci puncte, se uită în jurul ei şi nu-i vine să creadă. Are tot ce trecuse pe listă şi mai are si cîte ceva în plus. E numai zîm-bet şi gata oricînd să rîdă si să se entuziasmeze. „Am notat totul. De fapt aşa am reuşit!"
Sydne este convinsă că faptul că a notat totul a avut un rol extrem de important.
„întocmirea unei liste te ajută să-ţi ordonezi gîndu-rile. Uneori în mintea ta poate să fie o adevărată mlaştină înfricoşătoare; conversaţiile, discuţiile permanente, indiferent cum vrei să le spui, influenţează.
întocmirea unei liste te ajută să ieşi din acest marasm. Cînd vezi o listă negru pe alb, ea devine ceva real."

Cînd scopurile tale devin o listă, aceasta te ajută să te concentrezi într-o anumită direcţie. Este un adevăr simplu pe care Sydne 1-a învăţat chiar din seminariile pe
care le-a ţinut.
„De fiecare dată cînd ajung în dreptul unei săli, am o unică intenţie în legătură cu seminarul respectiv; un curs de trei ore porneşte de la o unică idee: intenţia." Cunoscîndu-şi bine intenţia, ea ştie exact ce are de spus.
în plus, întocmirea unei liste este o modalitate de a-ţi pune ordine în gînduri. Sydne susţine că acest proces de delimitare a scopurilor şi de transformare a lor într-o listă este o formă de

conversaţie culturală, religioasă şi socială prin care poţi obţine ceea ce vrei *tu* şi nu ceea ce vor alţii.

„Cînd totul este vag si în linii mari, te simţi în siguranţă. Trebuie însă să ajungi la esenţial; numai atunci se întîmplă ceva cu adevărat. Cîtă vreme generalizezi şi te simţi la adăpost, nu se schimbă nimic, nu se întîmplă
nimic."

în momentele dificile, de cîte ori a consultat această listă şi-a amintit că o aşteaptă ceva mai bun; în felul acesta, avînd un scop precis definit pe care să-1 urmărească, Sydne spune că a găsit un nou moto: „începe prin a face o listă".

înainte de a se ocupa de facturile care trebuie achitate sau de a lucra la noua ei carte sau înainte de a da un telefon important, trage aer în piept şi-şi spune: „începe prin a face o listă."

„Am notat aceste cuvinte pe mai multe hîrtiuţe puse în diverse locuri, «începe prin a face o listă — în orice
situaţie.»"

M-am întors la maşină, gîndindu-mă la noul moto al lui Sydne şi propunîndu-mi să-1 aplic în propria mea existentă, în spatele meu era Sydne care zîmbea şi îşi lua rămas bun, făcîndu-mi cu mîna din uşa casei ei de pe Aleea Paradisului.' ^ ɹ , ,

ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU

Fă din întocmirea unei liste un prilej de a-ţi cristaliza intenţiile — de a afla ce contează cel mai mult pentru tine.

Ţine lista la îndemînă şi consult-o cu regularitate, mai ales dacă te simţi descurajat sau speriat. Acordă-i importanţă. Repetă-ţi: asta este ceea ce-mi doresc şi ceea ce mă aşteaptă.

Socoteşte-o un fel de listă de cumpărături. Nu gîndi în termeni vagi sau generali; fii precis, la obiect. Nu scrie pur şi simplu „maşină". Specifică ce tip de maşină, ce model, ce kilometraj. Dacă îţi doreşti bani, nu scrie doar atît: „bani", ci specifică suma. Gîndeşte-te că trimiţi pe cineva la magazin să-ţi facă nişte cumpărături, aşa încît trebuie să explici totul ca nu cumva să-ţi aducă altceva decît ce-ai dori. Exprimă-te simplu, începe prin a face o lită.

•U V
r-j
ţ V», Mţ\ ,'f
'•U '<>\ . l" *t't,J< .',*
v a.«.K>b "'^tii*

m
,f O :

REZULTATULUI

r «r » •
o t[1];»[1] &H.t,r-«b r" fî
rt ' * f%;>[i]?i4r- s
fef-*>«:-',\-* - ^'*î^»Tf^p!;-v<^Î3tigîK:, •. S<C |
0;-{>

Viaţa este ca un labirint, iar drumul spre realizarea cu succes a scopului poate avea şi devieri care nu duc nicăieri sau chiar fundături. Ce poţi face ca să nu te descurajezi? Trebuie să te concentrezi.

De obicei, cînd într-un puzzle mi se cere să găsesc "r intrarea în labirint trişez: o iau de la coadă la cap. încep >'; de la ieşire pentru a ajunge la intrare. E mai uşor aşa. '•'•" Poţi proceda la. fel şi în stabilirea scopurilor. Stabileşti •'• '<•" destinaţia şi apoi imaginezi căile pentru a ajunge acolo. Un avion care zboară de pe continent spre Hawaii : • este 90 la sută din timp în afara traiectoriei iniţiale, dar HO această traiectorie este corectată permanent. Pilotul ştie •'*'": că se îndreaptă spre Hawaii, aşa încît atunci cînd avio-P[r] nul deviază sau vîntul îl scoate

de pe traiectorie, el foloseşte aparatura de bord, readucînd aparatul pe drumul • • cel bun. în cele din urmă, avionul aterizează pe această mică insulă dintr-un imens ocean — exact pe acea pistă îngustă. Aşa-i şi cu scopurile. Trebuie să ne folosim busola şi să ne amintim permanent încotro ne îndrep-tăm.

„Să nu uitaţi nici o clipă că vă doriţi o piscină"

Prietenul meu Erich Parce mi-a spus povestea asta ţ- fetr-un moment în care eram foarte descurajată. Prietenul său Lou Tice, un cunoscut conferenţiar, i-a vorbit despre dorinţa copiilor lui de a avea o piscină. Ea nu se încadra în bugetul familiei, dar Lou nu era omul pentru care asemenea visuri să fie utopii. El nu le-a spus că aşa ceva este exclus., ci de fiecare dată cînd se aducea vorba, el dădea acelaşi răspuns: „Să nu uitaţi nici o clipă că vă doriţi o piscină".

într-o zi erau cu toţii la plimbare cu maşina şi au zărit într-o curte o piscină mare — exact cum si-ar fi dorit şi ei.

„Tăticule", 1-au rugat ei, „hai să ne oprim şi să între-băm cum si-au procurat-o şi. cît i-a costat."

Lui Lou nu-i prea venea, să bată aşa la uşa omului, un necunoscut, dar copiii lui erau atît de entuziasmaţi că a cedat. Şi a fost şocat de reacţia proprietarului:

„încercăm să scăpăm de piscina asta — o folosim extrem de rar si vrem să ne facem grădină pe locul ei — n-o vreţi?"

Şi iată cum familia Tice s-a ales cu piscina pe gratis.

Povestea cu piscina îmi aminteşte cît de importantă este credinţa. Trebuie să credem din tot sufletul că ne vom atinge scopurile. Pentru întreţinerea încrederii este ?ine să notezi totul ca şi cum ar ţine de realitate.

Am fost invitată să ţin un seminar în Grecia, dar pe lăsură ce se apropia data respectivă părea că totul se ka anula pentru că numărul celor înscrişi era prea mic. atunci Erich mi-a spus povestea lui Lou Tice adăugind: ‚Să nu uitaţi nici o clipă că vă doriţi o piscină". Piscina ;ra Grecia si cea mai bună soluţie ca să nu uit nici o ilipă era să scriu despre asta.

Am promis să scriu despre Grecia în fiecare zi pînă te voi primi un telefon prin care să mi se anunţe că se-linarul se tine totuşi.

Vara aceasta intenţionez să merg în Grecia şi să ţin un seminar trăsnet într-o sală plină de cursanţi cu care să mă întîlnesc zilnic la Centrul Skyros de pe, insula, Skyros. Şi

văd că se înscriu mulţi. O mare realizare ar fi să se înscrie •••. atît de mulţi încît să trebuiască să şi refuz cîţiva.

Pornind de la această idee îmi puteam reprezenta exact cum va fi acolo.

M-am oprit pentru o clipă ca să-mi reprezint sala de curs luminoasă în care predau; mă aflu în faţa unui grup de douăzeci de persoane care scriu de mama focului, cu ., energie şi elan. Seara sînt frîntă de oboseală, dar mulţumită, şi mă trezesc dimineaţa complet refăcută; mă amuză cîntecul cocoşilor şi zbieretele măgarilor, şi mă bucur la ;;,' gîndul că voi mmcfl *la micul dejun pepene galben proas-,.'; pat şi iaurt, după care voi înota în Marea Egee şi voi face yoga pe plajă.*

încă nu aveam nici o veste de la sponsorii seminarului. Am dat telefoane, am împărţit fluturaşi, am trimis invitaţii de înscriere, inclusiv prin Internet. Nimic nu se urnea. Eram foarte descurajată, îmi pierdusem încrederea, dar în momentele grele îmi aminteam vorbele lui Erich, „Să nu uitaţi nici o clipă că vă doriţi o piscină" şi continuam să scriu. Am anulat toate rezervările, deşi încă mai speram.

Simt un gol în stomac ori de cîte ori mă gîndesc la Grecia,

dar continuu să am aceeaşi intenţie clară: să ajung în Gre-
.;,• cia vara aceasta, să predau, să-i ajut pe oameni sase simtă puternici prin aşternerea gîndurilor pe hîrtie şi împăcaţi în suflet.
Simt cum mă cuprinde o mare bucurie, o lumină puternică se revarsă asupra tuturor participanţilor, o lumină albă precum casele ce strălucesc în soare intre cerul albastru şi apele albastre ale Mării Egee. Este un sentiment copleşitor, un amestec de exuberanţă, de triumf şi de glorie. Aproape în toate cazurile cînd continuasem să scriu, descurajarea se transformase într-un plan de acţiune sau într-o nouă vizualizare. Deci şi acum îmi reluam ideea si continuam să scriu. ».^*. >>4 i*»
Am scris patruzeci şi şase de zile la rînd gîndindu-mă mereu la piscină şi pînă la urmă telefonul a sunat într-o dimineaţă foarte devreme, cu o veste despre Grecia. Seminarul urma să aibă loc — erau participanţi din lumea întreagă.
Acum nici nu-mi vine să cred cînd mă uit peste ce am scris, cît de exact am anticipat cum va fi totul.
'. "-?",
Spre un nou rezultat ***î**
Sublinierea unei realizări este un aspect, dar există şi un altul, mai profund care te poate ajuta să mergi mai departe. Acesta este, după părerea mea, aspectul mai profund al „beneficiului la beneficii" sau al „rezultatului la rezultat", în loc doar să scrii despre scopul pro-priu-zis, gîndeste-te de ce doreşti să atingi acest scop, în ce fel va îmbogăţi acesta viaţa ta şi a celorlalţi. Pentru a sesiza acest aspect si dincolo de el, aspectele invizibile (rezultatul rezultat din rezultat), adaugă pe lîngă descrierea scopului „... şi din această cauză..." si apoi „... şi din *această* cauză..."
Măria lucrează la cafeneaua Diva's. E în căutarea unui apartament „la cucurigu", unde să-i se dea voie şi cu animale de casă. Vrea să fie cu pardoseala din lemn şi să aibă multe ferestre, undeva lîngă un parc.
într-o sîmbătă dimineaţa devreme eram numai două în cafenea si Măria mi-a arătat ce scrisese pe o foaie de hîrtie despre apartamentul ideal pentru ea. Era o listă admirabilă şi mi-am dat seama că în curînd va avea acest loc la care visează pentru că ea nu notase doar ce dorea, ci şi de ce dorea. :p
Sus „la cucurigu" — vreau la ultimul nivel. . \„ '.-h':, Unde ai voie cu animale de orice fel! •;" !o > *i*
Cu pardoseală din lemn, uşor de întreţinut. '&{<$}•$&'••>• Lîngă un parc, spre aface jogging. , ^1^ :;,c ;;f;-'tv^s
Cu multe ferestre, scăldat în lumină. .,,.,:..,.. ;'M(ftî'lrffe

Nu m-am mirat deloc cînd după două săptămîni Măria a intrat în cafeneaua Diva's exultînd — găsise apartamentul perfect, cu pardoseală din lemn, cu ferestre mari care dădeau spre Green Lake şi unde îşi putea
lua şi pisica.
Uneori „rezultatul la rezultat" nu este atît de clar şi de evident ca în cazul Măriei — şi este necesar să laşi scrisul să scoată la iveală de ce scopul este atît de important pentru tine. Asta am învăţat atunci cînd am făcut o cerere ca să apar într-o operă.
Sînt o mare amatoare de operă, aşa încît am fost extrem de încîntată cînd am aflat că Opera din Seattle caută „figuranţi", adică un fel de actori care nu cîntă şi care să apară în *Turandot* de Puccini.
îmi intrase în cap să fiu şi eu un asemenea „figurant". Din păcate însă, cînd am ajuns la sediul Operei din Seattle pentru a fi apreciată pentru un asemenea rol mut, respectiv cel al Doamnei Pang, n-am corespuns criteriilor. Deşi le-am spus că m-aş îngraşă sau as slăbi cu plăcere

cîteva kilograme, mi-au explicat că era vorba de înălţime. Eram prea înaltă. Le-a părut foarte rău, dar deja. aveau costumul care nu mi se potrivea si în al doilea rînd tenorul care urma să fie partenerul meu era scund. ;.
Deci m-au respins.
BU[S] Şansa de a apărea pe scenă într-o operă părea impo-„; ^ibilă. Am hotărît însă că am să obţin totuşi rolul, fetei M-am dus acasă şi am scris cum voi juca eu. în opera,; [sâ"]* *Este minunat să apari în* Turandot *şi sînt foarte fericită.*[: 93'] *"* Chiar cînd scriu aceste rînduri îmi creste inima.*
Sînt fericită că sînt în mijlocul acestei muzici pe care o" iubesc şi că particip la ceva grandios. Acolo îmi este locul şi cîntăreţii îmi zîmbesc de cîte ori mă întîlnesc cu ei în culise.
I-am spus unei prietene intime că am impresia că sînt foarte aproape şi totuşi foarte departe de a realiza

acest lucru. Ea nu mi-a fost de prea mare ajutor pentru că mi-a povestit cîte eşecuri a avut pe vremea cînd poza ca model sau cînd apărea în programe publicitare. „Aşa este în lumea artistică", mi-a zis ea. Nu asta trebuia să aud. M-am străduit să nu ajung în categoria celor care „sînt respinşi".
Important pentru a-ti păstra încrederea este să foloseşti verbele la timpul prezent, ca şi cum ceea ce doreşti există, chiar dacă în momentul respectiv ţi se pare puţin ciudat.
îmi place să-mi pun costumul şi toate celelalte accesorii — cum ar fi pampoanele pantofilor de mătase — îmi place că există costumier care îmi pune totul la îndemînă — un machior — care dă chipului meu fizionomia cerută de rol — peruchierul preocupat de aranjarea cocului meu — sînt într-o lume de vis — e lumea camaraderiei generale — simt că aici e locul meu, îmi place să lucrez în echipă, să pun umărul alături de ceilalţi.
La un moment dat, am făcut greşeala că am sunat-o pe Paula, cea care se ocupa de spectacol, pentru a afla dacă au găsit pe cineva. Şi mi-a spus că urmau să se prezinte trei candidate în după-amiaza respectivă. *Sînt foarte supărată. Acum Paula spune că nu mai e vorba doar de înălţime, dar că trebuie să aibă si sub şaptezeci în talie. Si mai sînt şi alte trei candidate. La naiba! Fir-ar să fie!! îmi doresc atît de mult rolul ăsta de parcă.* 1-aş şi juca. Ca să-mi înving descurajarea m-am apucat iar să scriu, sesizînd de data aceasta un aspect mai profund, cel al „beneficiului la beneficiu", al „rezultatului la rezultat".
Descoperirea lui „de ce" sub „ce"
De ce oare îmi doream atît de mult rolul? Ce-mi putea aduce? Pe măsură ce scriam răspunsul la aceste întrebări, am început să înţeleg de ce însemna atît de

mult pentru mine. Participarea la acest spectacol m-ar fi ajutat să scriu: ar fi făcut să-mi văd lumea într-o altă lumină tocmai datorită muzicii. Văzînd din culise cum se lucrează pentru un spectacol mare, aş fi dobîndit un plus de discernămînt. în plus, această operă avea pentru mine o semnificaţie specială, mă simţeam fericită doar cînd mă gîndeam. *Turandot* era opera pe care o văzusem la New York, la Metropolitan, atunci cînd avusese loc lansarea primei mele cărţi şi scrisesem despre magia acestui spectacol în cea de-a doua carte a mea. Doream ca acea bucurie şi încîntare să se transfere acum asupra proiectului actual. Cînd mi-am dat seama de asta, prezenţa mea în spectacol a devenit şi mai importantă: s-a transformat într-o metaforă; simboliza posibilităţile celei de-a treia cărţi.
Am scris despre „rezultatul la rezultat" folosind verbele la timpul prezent.
Imaginează-ţi. Am contract cu o mare editură, drept care în fiecare zi merg la localul meu preferat, Espresso Vivace şi în ambianţa de acolo scriu în ritm susţinut, dînd tot ce am mai bun în mine... Ce bucurie extraordinară este să fac ceea ce-mi place, lucrînd din greu la redactarea si stilizarea interviurilor. Lucrez cu spor, mă simt extraordinar. .. Sînt în plin elan creator. Ceea ce mă stimulează şi mă menţine în sferele atît de înalte ale creaţiei este faptul că în multe seri, şi uneori şi după-

amiezele, merg la Opera din Seattle şi fac repetiţii pe scenă pentru Turandot.
...De îndată ce ajung pe scenă sau chiar dacă stau în sală, sînt în culmea fericirii, iar urmărind spectacolul găsesc mai întotdeauna soluţii pentru lucrarea mea. ...ce senzaţie extraordinară este să am acces la uşa pe care scrie „intrarea artiştilor/doar pentru personalul autorizat" şi să mă găsesc la repetiţii alături de cei pe care îi ad-• mir, să-l aud pe directorul de scenă că mă cheamă prin

interfon si mai ales să mă scald, pur şi simplu în muzica lui Puccini. Ritmul ei se reflectă în scrisul meu.
La două zile după ce am scris despre „rezultatul la rezultat", am primit un telefon de la Operă: persoana care trebuia să ia rolul n-a mai putut să vină şi aveau nevoie de mine ca s-o înlocuiesc.
Şi, într-adevăr, această baie de muzică şi faptul că am participat la un spectacol grandios m-a ajutat în. păstrarea unui stil fluent, scoţîndu-mi în evidenţă talentele literare — si în plus, ca un fel de recompensă, am avut
şi ce povesti chiar despre mine.
5 i.
.-• SI ACUM E RÎNDUL TĂU
, Faptul de a scrie despre rezultat te ajută să te concentrezi chiar şi atunci cînd nu eşti în stare să te concentrezi — sau ai impresia că nu eşti în stare. Cuvîn-tul scris fixează imaginea, este precum lumina unui far. Face ca obiectivul vizat si urmările realizării să fie mereu prezente în minte. Pagina respectivă este
'; un fel de memorie suplimentară.
î Cînd te concentrezi asupra rezultatului, scrie la pre-
• zent ca şi cum acel ceva la care te referi chiar există. Eu numesc asta „scrisul ca realitate". Nu uita să-ţi datezi cele scrise, ca atunci cînd reciteşti să nu ai senzaţia că ai scris *după* ce evenimentul s-a produs şi nu înainte, în felul acesta vei şti exact cum a fost.
Şi acum sapă mai adînc. Nu te opri doar la rezultat, ci caută „rezultatul la rezultat". Nu scrie doar *ce* doreşti, ci scrie si *de ce* doreşti, despre deosebirea între
- a avea un anumit lucru şi a nu-1 avea. Si mergi mai departe — de ce doreşti *acest* lucru, apoi despre rezultatul celui de-al doilea rezultat ş.a.m.d., pîrtă ce
" ajungi la miezul problemei.

I O posibilitate în acest sens este ca în momentul în
i care scrii să completezi cît mai des spatiile libere, „... ; şi datorită acestui lucru voi..." l
Concentrarea asupra rezultatului şi asupra rezulta-I tului la rezultat păstrează viu visul iniţial. Cu cît te *i* concentrezi mai mult asupra *efectelor* pe care obiec-•' tivul respectiv le va avea în viaţa şi în lumea ta, cu atît te vei implica mai mult în realizarae lui.
(XU
» (i
H!
>\ *ti*
"!' ?,"
.tui a j-" u, i, i t *j^y/*
' ; uiiu -'.f "u
>'>, , |„M ,U , v „K
i'. /' ,1/5 '!' 'j „„{• fi (•!.,• fu jj i j,^ —
>,<; • -,jti 4 -/fii
. *tu*
SCHIMBĂ AMBIANŢĂ: SCRIE ÎN APROPIEREA UNEI APE
o-iJ. '>"*>fhr,* v«ffi
Mulţi cred că pentru a scrie trebuie să stai la un birou sau la o masă, pe un scaun cu spătar, cu picioarele pe podea, să ţii pixul corect şi hîrtia să fie într-o anumită poziţie. Această convingere provine probabil din. faptul că asociem scrisul cu şcoala. Dar atunci cînd scrii despre scopuri, definindu-ţi în amănunt proiectele sau cînd scrii pentru a lua o hotărîre, este verificat faptul că

adesea eşti mai inspirat în aer liber — mai ales lîngă o apă.
Legătura dintre apă şi inspiraţie a fost constatată cam prin secolul al III-lea a.C. învăţatul grec Arhimede *se* tot chinuia să rezolve o problemă. S-a dus la baia publică. S-a cufundat în cada cu apă caldă si s-a destins. A observat că în momentul în care s-a cufundat, apa îl împingea uşor în sus. Dintr-o a sărit ca ars!, găsise soluţia la problema sa.
Descoperise legea fundamentală a. hidrostaticii; tot el a fost cel care a găsit, tot cu ajutorul apei, o metodă de a determina puritatea aurului din coroana regelui Hieron al IT-lea al Siracuzei.
Arhimede a fost' atît de bucuros în acel moment de revelaţie, încît a sărit din baie şi se spune că a alergat pe străzile Siracuzei gol puşcă, strigînd „Evrika!" adică „Am găsit!"
Cufundîndu-se în apă, Arhimede a trăit el însuşi un fenomen fizic ce corespundea problemei sale; dar pro-

babil că a contat şi faptul că se relaxa în cadă şi asta 1-a
ajutat.
Faptul că te afli în apropierea unei ape — unul dintre cele patru elemente ale vieţii — stimulează imaginaţia. Julian Jaynes, de la Universitatea Princeton, spune că cele mai mari descoperiri matematice si în ştiinţele naturii se fac în pat, în baie şi în autobuz". Baia nu este neapărat încăperea sau cada, ci orice contact cu apa, adică duşul, faptul de a te afla într-o ambarcaţiune, de a înota într-un lac sau de a te plimba prin ploaie.
La Seattle este plăcut cînd ploua. Plouă liniştit şi destul de des; este ideal pentru reflecţie şi pentru notarea gîndurilor (am la mine un pix cu cerneală care rezistă la apă şi hîrtie pentru „ritualul ploii", un carneţel de tipul celor folosite de către supraveghetori).
Mai mult, există şi un feribot care face curse la Puget Sound şi care ajunge şi la Insulele Sân Juan. Precum Edna St. Vinceht Millay, care era foarte obosită, foarte veselă şi care circula cu feribotul [Staten Island] toată noaptea, şi eu eram cunoscută pentru călătoriile cu feribotul care îmi ofereau ore întregi de singurătate creatoare.
De multe ori luam cu mine şi pe unul dintre copii mei, mai ales cînd acesta avea de făcut vreun proiect sau de studiat pentru un examen important. Cînd Peter îşi pregătea examenul de absolvire ne-am îmbarcat după masă la orele 18 şi ne-am întors la orele 22; a fost extraordinar, eram bine dispuşi, căci în cele patru ore prinseserăm noi forţe. Bineînţeles, faptul că nu există nimic care să distragă atenţia, ca si repetarea sistematică, contribuie la sporirea productivităţii noastre. Şi încă ceva — eşti apropierea unei ape.
Apa, mai ales o apă curgătoare, stimulează gîndirea. Ideea aceasta mi-a venit atunci cînd am afirmat în cadrul unui seminar pe care 1-am ţinut la centrul holistic din. Boston că adesea oamenii au momente de inspiraţie

cînd fac duş. Le-am spus uşor amuzată că avînd în vedere acest fapt este bine să ai la îndemînă ceva cu care să scrii şi pe care să scrii chiar şi sub stropii de apă, sau eventual nişte creioane rezistente la apă, cu care să scrii pe pereţi, dar ale căror urme pot fi şterse.
O femeie cu părul creţ din primul rînd a aprobat cu mare entuziasm atunci cînd m-a auzit. „Este vorba despre ionii negativi din apă", a adăugat ea.
Asta era ceva nou pentru mine, aşa încît am hotărît să mă documentez în direcţia aceasta. Am fost de-a dreptul fascinată de ceea ce am descoperit. Studiile arată că oamenii au dureri de cap şi devin apatici cînd aerul este încărcat cu prea mulţi ioni *pozitivi* produşi de aparatura modernă, cum ar fi instalaţiile de aer condiţionat, televizoarele, dar şi de unele vînturi sezoniere, în schimb, aşa-zişii „ioni negativi din aer" generează o mulţime de electroni care dau mai multă energie şi creativitate.
Am reluat ideea cu duşul şi ionii negativi la un seminar pe care 1-am ţinut cu un grup la Calgary. în pauză a venit la mine un profesor canadian foarte solid.
„Ştiu exact la ce vă referiţi- Soţia mea păţeşte asta", mi-a spus el.

„Poftim?" . is-ou; /k l;/;:^,;
„Am spus «Soţia mea păţeşte asta»." ^^91 s:* *JQ £.<'«/
„Soţia dv. păţeşte asta? Nu înţeleg."
„Păi este îngrozitor de pesimistă dimineaţa pînă cînd intră sub duş!"
Nu i-am vorbit despre poluarea modernă, despre stabilitatea moleculară şi ionizările artificiale. Poate că de fapt avea dreptate. Aşa cum descoperise Arhimede, apa purifică şi linişteşte, reface propriul nostru echilibru. Doar cînd auzi sau vezi apa care curge undeva pe aproape, ea te calmează şi-ţi stimulează imaginaţia.

:- Un *inepuizabil simţ al umorului* ?•*» ^

$ Cînd vreau să-mi stimulez creativitatea caut locuri în care să mă simt bine cînd scriu, care să mă inspire (şi îmi place să am inspiraţie). Am scris ^i de zi e m localuri, mai ales la Espresso Vivace sau la Capitol Hill beneficiind de serviciile şi de amabilitatea chelneri ,r -si delectîndu-mă cu cea mai bună bere dm Seattle. Inti-o zi am observat încă o calitate a ambianţe! care mă stimula mult. Deşi era foarte clară, n-o observasem pina atunci. Espresso Vivace este în clădirea un* foste ^coh si are vedere spre o fîntînă arteziana ale «rei etun cad peste un prundiş artificial. Cînd mă aşezam la o masa lîngă fereastră, eram în apropierea ape! şi făceam o pauză adesea mă plimbam în jurul fîntim, ^a-ma dea profitînd de ionii negativi din jurul meu fără ca macai

[83] EVăcuTsă ştii că şi atunci cînd nici măcar nu te gîn-desti are cineva grijă de tine, este de-a dreptul amuzan -într-o după-amiază am petrecut trei ore şi jumătate sa -ind la Uptown Espresso de pe Queen Anne, hnga Operă. Eram atît de absorbită încît abia după o ora m-am uitat si am observat ceva care m-a făcut sa zâmbesc. După care m-a umflat rîsul. Dintre toate mesele la care aş fe putut să lucrez, fără să-mi dau seama mă aşezasem la una pe care era o lampă turnată care imita cascada Nia-
ră să fi observat, această imagine în mişcare a tumultuoasei cascade m-a însoţit permanent m timp ce scriam. ;»

"•?; *Crearea unei ambiante adecvate*

"[>>] Indiferent dacă înţelegi sau nu de ce trebuie să fii în apropierea unei ape, întotdeauna faci cumva ca sa ni. Iată cîteva exemple edificatoare.,

Un prieten de-al meu îşi amenajase o cabină pentru duş la firma sa. La început el susţinea că este pentru zilele în care stătea pînă tîrziu şi după aceea trebuia să meargă la dineu de afaceri, în cele din urmă a recunoscut adevăratul motiv. Pentru el era locul ideal pentru a se inspira. Putea face duş chiar şi în mijlocul zilei cînd ceva îl preocupa si era în căutare de soluţii.
Unul dintre participanţii la un seminar, care fusese cîndva scafandru, mi-a spus că i-au venit extrem de multe idei sub duş, aşa încît şi-a pus acolo o trusă pentru a nota tot ce-i trece prin cap. Poţi să-ţi cumperi şi tu aşa ceva de la orice magazin. Nu costă mult.
Un alt tip m-a uluit după cursuri, cînd a scos din rucsac un minuscul generator de ioni negativi pe care 1-a cuplat la bricheta de la bordul maşinii, sistemul ajutîn-du-1 să gîndească mai creator în timp ce conduce.
O reporteră de la *The Seattle Times* mi-a spus că de cîte ori. intră în criză de timp, ca să îşi creeze un mediu propice pleacă de la birou şi face puţin jogging pe lîngă Green Lake — luîndu-şi carneţelul şi creionul.
Oricare dintre aceste exemple pot fi adaptate şi incluse în viaţă şi în activitatea profesională. Pentru a parafraza sfatul dat de Wordsworh lui Michael, să ieşi la aer,

[i] •

Un susur doar din nud mic
Te învaţă cum să fii voinic,
Sa fii mai Imn şi fără de ocară,
Dar pentru asta, să mai ieşi pe-afară.

ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU

, Apa curgătoare, ploaia şi cascadele stimulează creativitatea. Pentru a-ţi limpezi gîndurile, pentru a de-, tecta şi dezvolta simplele sclipiri, pentru a te inspira " în privinţa realizării visurilor tale, du-te lîngă o apă,

mai ales una curgătoare - şi ia-ţi cu tine hîrtie şi creion. Curînd vei striga şi tu „Evrika!". Ti-as sugera totuşi să tragi mai întîi nişte haine pe tine'înainte de a te năpusti pe străzi ca să anunţi tuturor noua ta descoperire.

A'"

ZIUA.SI SCENARÎUL '

\

..M' b' '.', n(• U <<U& > t, ' -. f[1],
,l', i • "S< U l, ,Ua iU. H f
l[1]-" *f* r', >4V l

Un scenariu are meritul de a pune ordine jn viaţa ta pentru că prevezi în el întîlnirile, cheltuielile, diverse evenimente si orice vrei să faci în ziua respectivă. El este oglinda vieţii tale în lume; dar oare nu există şi un scenariu al vieţii tale spirituale, în care să prevezi nu doar unde trebuie să te duci la o anumită oră, ci şi ce trebuie să faci spre a-ţi îmbogăţi această viaţă — pe scurt, nu doar o listă cu ce ai de făcut, ci cu ce îţi propui să devii.

Ron, un. artist cunoscut, practică acest sistem. El are un stil foarte original de a-si nota scopurile pentru a si le realiza si totodată pentru a-si îmbogăţi viaţa de zi cu zi.

Povestea lui Ron

L-am cunoscut pe Ron la „Concursul de scriere a unui roman în trei zile". Deci se poate spune că am participat împreună la un maraton, un adevărat tur de forţă literar. Vreme de trei zile pline, în week-end-ul de Ziua muncii, am stat la mese alăturate şi am scris între cincisprezece si şaisprezece ore pe zi, neschimbînd aproape nici o vorbă între noi pînă nu am terminat.

Ron este un tînăr cu multiple talente si cu o ţinută impecabilă. De aceea nu m-am mirat să aflu ceva mai tîrziu că una dintre formele sale de exprimare este dansul. Cînd ne-am cunoscut, era student la actorie şi scenaristică si avea repetiţii pentru rolul principal din *A*

Choms Line (Audiţii pe Broadway) în acelaşi timp lucrînd la un scenariu după un roman scris tot de el.

El este un adevărat Adonis si are o forţă ieşită din comun. Cînd stai de vorbă cu el, simţi forţa pe care o emană. Dacă intervine vreun, pericol oriunde în lume, chiar în toiul unei conversaţii, el este în stare să se scuze politicos spunînd ceva de genul „cineva trebuie s-o facă şi pe asta", zîmbeşte, se duce la prima cabină telefonică şi de acolo revine ca un adevărat om de oţel sau eventual îşi încrucişează braţele peste piept şi se metamorfozează într-un poliţist texan.

Acum Ron se află în Texas şi vrea să treacă douăzeci si unu de examene la universitate. Cum reuşeşte să *se* concentreze în aşa măsură şi să facă atît de multe lucruri într-o singură zi? El susţine că poate datorită „listei sale zilnice de intenţii".

Consemnarea intenţiilor din ziua ^ifiohujH ***respectivă***

• > ,•:"••>*

„îmi încep fiecare zi făcînd o listă ca să ştiu exact cum anume vreau să abordez viaţa în acea zi. Este o modalitate de a găsi o legătură între elementele care au o valoare semnificativă în viaţa mea. Cu cît le conştientizez mai bine, cu atît ele îmi vor îmbogăţi viaţa. De aceea le şi notez în fiecare zi."

Prunul lucru de pe lista sa este:

îmi monitorizez şi îmi urmăresc cu atenţie gîndurile, di-recţionîndu-le ori de cîte ori este posibil.

„Asta mă ajută să trăiesc în prezent. Viaţa se trăieşte în prezent. Cînd mă fură gîndurile, mă rup de viaţa de aici şi de acum."

Cea de a doua prescripţie a dimineţii subliniază această înţelepciune. H1?;, , ,:; ,;tnj}> *-mu*

f, uixuf
Mă *concentrez să fiu aici si acitm;)prântrf&i'Sm.^ivS,îizU^ . a percepţiilor şi intenţiilor.* iţiteqoî E9VS; iş toiteasn

107
Ron îşi scrie lista cît poate de repede făcînd apel la memorie. După primele două note nu trebuie neapărat ca celelalte să fie scrise în aceeaşi ordine zilnic: totuşi el încearcă să se disciplineze si să nu se uite la ce a scris cu o zi înainte decît în cazul în care nu-şi mai aminteşte.
„Lucrurile pe care le trec pe listă sînt nişte instrumente, nişte principii şi nişte practici care îmi amintesc ce anume vreau să fac în viaţa mea de zi cu zi. Principiile amintite devin imperative, de exemplu: «îmi monitorizez şi îmi urmăresc cu atenţie gîndurile». Cînd trec totul la timpul prezent si la persoana întîi, ele devin mai directe."
Acum vorbesc mai puţin şi ascult mai mult, îngăduind acţiunilor mele să fie mai elocvente decît cuvintele. Tratez fiecare persoană întîlnită ca pe cea mai importantă din lume.
„c;,
Simt cum puterea Universului îmi pătrunde în strige..,-:-; Oamenilor le face plăcere să-mi ofere iubire şi bani. Fiecare dolar pe care îl cheltuiesc îmbogăţeşte Universul şi se întoarce la mine însutit.*
Faptul că-şi scrie intenţiile în privinţa principiilor pe care le doreşte a-i fi călăuzitoare în. ziua respectivă îl ajută să se si comporte ca atare, pentru că intenţiile devin mult mai explicite si în felul acesta este mai uşor să le corecteze traiectoria atunci cînd este cazul.
Colecţionarea de maxime
In general maximele şi aserţiunile pe care Ron le pune pe hîrtie provin din numeroasele sale lecturi sau le inventează el corespunzător noilor capacităţi pe care învaţă să si le dezvolte.
Sau pur şi simplu descoperă întîmplător o expresie care i se pare potrivită. De exemplu, a auzit odată la radio un interviu cu filozoafa Jean Houston. Ea vorbea
108

despre „timpul policroma tic" şi lui i s-a părut valoroasă ideea.
„Timpul policromatic" înseamnă timpul pe care îl petreci altfel, în funcţie de ceea ce faci şi de cît de mult te implici.
Cînd lucrezi la ceva fără ca nimic să-ţi distragă atenţia şi eşti foarte concentrat, pot trece ore întregi care să ţi se pară doar cîteva minute. Trăieşti în acelaşi timp eternitatea si clipa.
Astfel, unul dintre lucrurile pe care si le notează zilnic este:
Trăiesc într-un timp policromatic care îmi îmbogăţeşte \,\ existenţa.
O parte din lucrurile de pe „Lista de intenţii" reflectă nevoile în continuă schimbare ale vieţii de zi cu zi a lui Roii; sînt maxime care îl ajută să-şi păstreze sănătatea.
îmi reduc porţia, mănînc cu o treime sau chiar cu jumătate mai puţin la fiecare masă.
Cînd pregăteşte un spectacol, din cauza repetiţiilor are nevoie de multe calorii, în rest, trebuie să aibă grijă să nu mănînce prea mult.
Un alt dicton de pe listă este unul menit să îi dezvolte capacităţile intelectuale si artistice.
Am o obsesie magnifică: o picătură de ici, o picătură de colo curînd devine un şuvoi.
Ron spune că această idee de pe lista sa i-a fost sugerată de un prieten care îşi pregătea masteratul în arte la Universitatea din Delaware. Profesorul lui de pictură folosea această expresie pentru a-şi determina studenţii să pună pasiune şi să muncească susţinut.
Pentru Roii, „obsesia magnifică" este de fapt muzica.
„Vreau să compun muzică originală chiar dacă nu
am prea mult timp pentru asta deocamdată. Ain studi-

109
at teoria muzicii, canto şi pian. Studiez teoria muzicii în baie de cum mă scol, folosind un manual la care acoperi partea din dreapta şi dai răspunsul în stînga."

încetul cu încetul totul începe să meargă.
„Am terminat deja manualul de teoria muzicii pentru anul întîi şi am trecut la cel pentru anul doi."
„Combopop" (Omul Orchestră) este termenul folosit de Ron pentru decizia deliberată de a face mai multe lucruri deodată.
De obicei fac fiecare lucru separat, afară de cazul în care m-am decis pentru activităţi combopop.
„Bruce Lee putea să citească o carte, să se uite la televizor şi să practice artele marţiale în acelaşi timp. Fiecare lucru în parte îi solicita altfel atenţia, astfel încît reuşea să facă vreo trei-patru deodată şi la fel de bine. Asta înţeleg şi eu prin activităţile «combopop»."
Ron recunoaşte chiar el că nu reuşeşte să facă la fel de bine ca Bruce Lee „combopop". Dar reuşeşte, de exemplu, să facă gimnastică în timp ce vorbeşte la telefon. Cînd nu alege în mod deliberat să facă mai multe lucruri, el se concentrează asupra unuia singur pînă îl duce la bun sfîrşit.
O altă frază din lista sa zilnică reflectă o filozofie clară si un credo al său.
Am scăpat de orice fel de teamă; trăiesc din forţa mea spirituală care nu cunoaşte frica si care ştie că acum Universul îmi oferă totul.
„Cînd spun că «Universul îmi oferă totul»", spune Ron, „este de fapt o modalitate de a exprima mai multe convingeri. «Universul» nu înseamnă pentru mine forţe extraterestre. Eu am în vedere definiţia dată de Maltz în *Psiho-cibernetică** — induc aceasta, subconştientului, iar lucrurile pe care le doresc încep să apară în realitate.
* Maxwell Maltz, *Psiho-cibmieticn,* Curtea Veche Publishing, 1999. *(N.ed.)*

Oamenii spun că este o coincidenţă. Dacă ar fi o coincidenţă, înseamnă că eu n-am avut cum s-o influenţez. Dacă întîmplările şi coincidenţele pot să-mi conducă viaţa, înseamnă că intenţia mea nu mai are nici un rol. Asta înseamnă că destinul este totul: nu sînt deci decît o coajă de nucă în voia valurilor şi mă pot scufunda dacă valurile sînt prea mari. Mulţi cred că asta le este soarta şi că aşa le-a fost scris.
Eu nu mă număr printre aceştia."
Ron socoteşte că trebuie să abordezi lucrurile deschis şi sincer, adică să-i laşi pe oameni să afle ce urmăreşti de fapt.
„Este extrem de important să ai o anumită intenţie şi să-i conştientizezi semnificaţia. De îndată ce ţi-e limpede ce vrei, mie mi se pare că Universul îţi oferă totul: practic atragi lucrurile de care ai nevoie. Acesta este unul dintre motivele pentru care fac liste şi afirmaţii în fiecare dimineaţă. Nu este vorba de coincidenţe.
Dacă există un rezultat dorit, poţi influenţa probabilităţile. Exact ca un chinez de la Circul din Beijing care învîrteşte farfurii, poţi si tu să învîrtesti probabilităţile pentru a-ţi spori şansele de a obţine rezultatul dorit."
/*«-
,Intra *în viitoarea* vieţii
Un adagiu de pe lista sa a trezit nişte nedumeriri. Mai ales că era vorba de ceva foarte important pentru sistemul său.
îmi golesc coşul de preferinţe.
„Coşul de preferinţe": lucrurile pe care a intenţionat să le obţină în ziua respectivă. Golirea coşului semnifică faptul că el acordă importanţă calendarului său, dar nu este prizonierul acestui calendar.
„Eu intru în viitoarea vieţii, îngăduind să se întîmple lucruri noi. Pe măsură ce ele au loc, reacţionez."
Cuvintele nu sînt ale lui Ron.

„Sînt cuvintele unui tip cu care am studiat artele marţiale pe care el le studiase cu Bruce Lee."
Iţi începi ziua notînd ce vrei să faci în cele douăzeci şi patru de ore. Dar nu umple prea mult „coşul de preferinţe". Te poţi trezi că vrei să că faci un lucru care nu este pe listă. Dacă-ţi încarci

toată ziua, nu-ti mai rămîne timp pentru lucrurile spontane.
„Cîrtd intervine ceva nou care are valoare pentru mine, depăşind valoarea celor intenţionate, fac acest lucru. Acţionez în pas cu lumea şi cu Universul, aşa că, fără să devin prizonierul preferinţelor mele, reacţionez fără să aştept vreo recompensă de la ceilalţi sau de la o anumită situaţie. Cu alte cuvinte, pot discerne ceea ce situaţiile sau persoanele respective îmi pot oferi. Dacă vin cu un program preconceput, mă blochez. Există multe altele pe care le pot învăţa, cu condiţia să fiu deschis tuturor posibilităţilor care se pot ivi."
Ron insistă asupra deosebirii dintre coşul de preferinţe şi folosirea timpului conform listei. Una dintre deosebiri este că la sfîrsitul zilei el nu-si reproşează lucrurile pe care nu le-a făcut.
„N-are nici un rost să am un sentiment de vinovăţie, căci înseamnă că astfel încalc primul punct de pe lista mea: *monitorizarea ideilor,* si pe cel de-al doilea, *să fiu aici şi acum.* Vina aparţine trecutului.
Vreau să fac tot ceea ce este posibil pentru a-mi folosi timpul si a conştientiza ceea ce este aici şi acum, pentru că viaţa este de fapt aici. Cu cît prezentul este mai frumos, cu atît viaţa mea este mai bogată.
Sînt deschis pentru orice noi întîmplări şi ocazii, im-provizînd pe baza intenţiei iniţiale."
'.;%jN"v>fe'i'}}.
Ştergerea ***unor lucruri*** *de* ***pe*** *lista* -..^ ^u^ ***de intenţii***
întocmeşti liste ca să ţii bine minte ce vrei să faci. Ron îşi întocmeşte liste de cîţiva ani. El ar vrea ca într-o bună zi să nu mai aibă nevoie să le întocmească zilnic,

adică să ajungă la nişte automatisme, la nişte axiome care să-1 ajute în situaţii dificile. Lista se modifică pe măsură ce normele devin, deprinderi; se renunţă la o veche deprindere pentru că s-a format una nouă. Acest lucru este valabil pentru multe experienţe legate de învăţare. Cînd înveţi pentru prima dată ceva nou e foarte greu. Cu timpul însă, este mai uşor şi ajunge să fie ceva la care nu te mai gîndesti.
„Cu cît faci mai des ceva, cu atît devine un obicei si o dexteritate, după care ajungi să-1 faci fără să te mai gîndesti. Cel mai bun exemplu este condusul maşinii. La început, noi cei care conducem, trebuia să fim atenţi la tot ce ne înconjura. Acum conducem, iar gîndul nu ne mai stă la asta, condusul a devenit un automatism, ca în cazul pilotului automat."
Pentru Ron, adăugarea de ceva nou pe „lista sa de intenţii" reprezintă o modalitate de a concilia puncte de vedere opuse; conştientizîndu-şi nevoile, el si le poate rezolva.
; sl
Notarea afirmaţiilor versus *;n*
exprimarea lor
Ron notează aceleaşi lucruri zilnic, în parte pentru a le afirma, dar şi „pentru a se concentra asupra lor şi pentru a le ţine minte". „Lista de intenţii" îl ajută să-si amintească ce vrea să devină. Este f o rina prin care crea-ză cumulativ o atitudine, o bază.
„Lucrurile pe care nu trebuie să le uit constituie un fel de mostră pe care o prezint cînd ies în lume. După aceea mă pot concentra. Am intenţia să fac aceste lucruri, să-mi monitorizez gîndurile, să fiu aici şi acum, să mănînc mai puţin, să vorbesc mai puţin, şi să ascult mai mult şi multe altele."
Astfel intenţiile pot fi mai uşor realizate. ••• ^ftwo.

„Punîndu-le pe hîrtie, înseamnă că voi reuşi pentru că mă voi concentra asupra lor. Nu pot

scrie ceva de care nu sînt convins. Pe măsură ce scriu despre ceva, mă gîndesc şi mă testez dacă sînt în stare să mă dedic acelui ceva cu trup si suflet."
Ron ştie că mulţi oameni scriu asemenea liste o singură dată sau le bat la maşină, după care doar le recitesc zilnic, uneori cu voce tare. Această tehnică nu ar fi fost la fel de eficientă pentru el.
„Scriu zilnic pentru a verifica măsura în care m-am implicat în lucrurile respective." Scriind, se întreabă dacă efectiv el este aici şi acum.
„Cînd mă trezesc sînt într-o anume stare. Uneori abia mi-am revenit după un vis, uneori chiar după o spaimă. Alteori durează puţin pînă să fac lista pentru că nu îmi vin în gînd lucrurile respective, chiar dacă le notez zilnic. Astfel îmi măsor voiciunea minţii si implicarea.
Dacă sînt distrat sau nu-mi pot aminti ceva şi trebuie să mă uit pe hîrtia din ziua precedentă, ştiu că în acea zi îmi lipseşte agerimea, entuziasmul şi sentimentul prezentului si încerc să fac modificările necesare."
Hrănirea gîndirii din forul interior
Ron crede că scrisul este o hrană pentru „gîndirea din forul interior", adică pentru o gîndire „diferită de cea conştientă".
„O imagine vie, cu un conţinut emoţional, este la fel de pertinentă ca o experienţă reală în momentul în care gîndirea din forul interior, «alta decît conştientul», este direct implicată. Hrănind permanent gîndirea din forul interior, furnizez Universului descrierea lucrurilor pe care le cer de la ceilalţi. Acesta este un alt motiv pentru care îmi fac zilnic o listă."

NOTEAZĂ ŞI ACŢIONEAZĂ
„Lista de intenţii" a devenit pentru Ron o modalitate de a-şi organiza si de a-si ordona procesele de învăţare rapidă şi de a le pune în practică.
„Astfel, viaţa mea este mai bogată şi mai interesantă."
ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU
Pentru Ron notarea zilnică a scopurilor si axiomelor este o modalitate de a le integra în comportamentul său; aceasta îi influenţează viaţa. Pentru el a ajuns ca spălatul zilnic pe dinţi si pe faţă; astfel se pregăteşte el să întîmpine fiecare zi din viaţa sa. Lista lui are un caracter strict personal.
Fă-ţi propria listă cu lucrurile care au un sens pentru tine.
Auzim adesea maxime concise şi pline de conţinut; în lecturi, în conversaţii sau la un curs găsim idei extrem de interesante. Constatăm profunzimea unor idei, şi pentru a le include în viaţa noastră de zi cu zi trebuie notate. Altfel le vom uita înainte de a le fi folosit suficient ca să devină un obicei. Concepe propria „listă de intenţii" şi începe ziua prin a o pune pe hîrtie. Nu-i nevoie să fie din memorie. După ce ai dobîndit experienţă într-un anumit domeniu, renunţă la maxima respectivă şi adaugă o alta. Astfel, viaţa ta va fi mai bogată şi mai interesantă.
W M
•ib
«i* *t.Jtt «>«
ÂŞ.A3-
'"•>
" ÎNVAŢĂ SĂ TE iMPLÎci hl'"b *u* ol
i i, ;•
Intr-un pasaj adesea citat din *The Scottish Himalayan ; Expedition (Expediţia scoţiană în Himalaya),* W.H. Murray vorbeşte despre importanţa implicării. Cînd îţi formezi o convingere printr-un efort conştient, găseşti si sprijin- „ ui necesar.
Atîta timp cit nu le implici totul este nesigur... în momentul implicării efective, Providenţa acţionează şi ea. Se întîmplă tot felul de lucruri care te ajută şi care altfel nu s-ar fi întîmplat. niciodată. Un întreg şir de evenimente lucrează în favoarea ta... ocazii si întîlniri neprevăzute, sprijin material la care nici n-aifi visat.
Depinde de tine să ai suficientă încredere şi să fii gata să-ţi pui visul pe hîrtie, să faci primul pas

chiar dacă nu există nici o dovadă concretă că el se va împlini.

Povestea lui Bill

Bunul meu prieten Bill avea vise care se repetau periodic — nu neapărat coşmaruri, dar uneori se trezea din cauza lor în toiul nopţii si dimineaţa era prost dispus.

In preajma întîlnirii de treizeci de ani de la terminarea Institutului Politehnic Rensselaer din Troy, New York, visele au început sa fie despre perioada studenţiei.

„Toţi oamenii au asemenea vise din cînd în cînd. Că nu găseau sala de curs sau vestiarul, sau ca nu-şi amin-

Pune pe hîrtie i

Dorothy i-a sugerat lui Bill să-si pună pe hîrtie intenţia. Şi aşa a făcut. A scris o singură frază îiitr-uri jurnal mai vechi.

v, *Iată ce vreau să fac: să ajung la întâlnirea de treizeci de ani [„de la Rensselaer.*

- „Am scris în jurnal. Da, am un jurnal — în care scriu cam la şase-sapte ani odată."

Rîde. Avftî

„Sînt o figură cînd e vorba de jurnale." , ;t»m

Se apropia momentul cînd Bill trebuia să se decidă'/ Deşi tot nu aveau bani şi termenul limită se apropia, Bill i-a spus lui Jeff, „Da, am să vin. Vin. Am să vin. Trece-mă pe lista celor care vin sigur." ';

Şi a trimis avansul pentru petrecere. •'•';

„Astfel m-am implicat si deci trebuia să mă duc.": Se trage de nas şi dă din cap, nici acum nu-i vine să' creadă cum de a luat hotărîrea fără să aibă nici cea mai mică idee cum va rezolva problema. .

Deschiderea

•′″″ Data se apropia. Sosise momentul să cumpere bilete de avion, întîlnirea era peste cîteva săptămîni. Continua să caute o soluţie pentru plata avionului, hotelului şi pentru închirierea maşinii.

între timp, Dorothy îşi tot învîrtea registrele, într-o zi tocmai se vaită că pentru telefon avea de plătit o sumă enormă şi dintr-o dată a observat că pe factură se menţiona că acele convorbiri la mare distanţă erau măsurate si în mile. A sunat la aeroport şi a aflat că poţi să faci o combinaţie între apelurile telefonice la mare distanţă şi distanţele parcurse cu avionul.

Astfel, ea putea să facă rost de un bilet de avion pentru că fuseseră destule apeluri la mare distanţă ca să

acopere drumul dus şi întors. Apoi totul a mers strună. Cînd fratele său John care locuieşte în Long Island, New York, a aflat că Bill vrea să vină la întîlnire, i-a spus că îi poate da maşina lui. Tocmai atunci John îşi cumpărase o camionetă; altfel i-ar fi trebuit automobilul ca să ajungă la lucru.

„Puteam deci să zbor pînă la New York şi aveam cu ce să ajung la hotel, ceea ce era mult mai simplu decît să fi mers cu avionul pînă la Troy."

Au urmat alte surprize. Părinţii lui Bill, care locuiesc în Carolina de Nord, au aflat de călătorie. I-au trimis o scrisoare si un cec destul de consistent cu menţiunea: „Petrecere frumoasă. Uite nişte bani".

„La asta chiar că nu mă aşteptam. Era un gest foarte frumos din partea lor. Şi încă aşa din senin. Apoi colegul lui din facultate Jeff a spus: «Nu-ţi face griji cu hotelul; poţi să stai cu mine.»" Acum avea chiar tot ceea ce îi trebuia.

• ' • ';;';'"•'• • *i&'Ji*

întîlnirea

Bill a fost întîmpinat la aeroport de fratele său John si si-a vizitat familia înainte de a pleca spre nord la întîlnire. în drum, 1-a luat şi pe prietenul său Jeff şi au mers împreună la asociaţia studenţească.

Cînd au ajuns acolo a recunoscut imediat drumul.
I-a recunoscut si pe toţi ceilalţi, chiar dacă unii păreau la început destul de schimbaţi. Indiferent cît s-ar schimba pe dinafară, oamenii nu se schimbă prea tare pe dinăuntru.
„Ştiu că oamenii se maturizează. Sînt însurat cu Dorothy de douăzeci si şapte de ani. Si relaţia noastră s-a maturizat. Ne-am schimbat mult. însă un lucru am învăţat atunci cînd m-am dus să-mi văd foştii colegi, am realizat cu adevărat că te maturizezi si te schimbi. Dar ceva în personalitatea ta rămîne totuşi neschimbat. Simţul

umorului sau lipsa lui, felul cum abordezi viata în general sau cum te înţelegi cu oamenii — există unele lucruri esenţiale care nu se modifică. Majoritatea celor care au venit la întîlnire rămăseseră în esenţă aproape neschimbaţi. Erau aceeaşi ca acum treizeci de ani.
Asta îţi dă un sentiment de siguranţă, pentru că te uiţi la tine şi-ti spui: «Sînt acelaşi om. N-am devenit altcineva.» Mă uit la aceşti oameni şi pot spune: «Da, Jeff este tot Jeff; Dave este tot Dave.» Bravo lor! Si pot spune atunci cînd mă uit la mine: «Iar eu sînt tot eu».
Este reconfortant să ştii că oamenii nu se schimbă. Asta înseamnă că există ceva în fiecare dintre noi ca indivizi care ne aparţine în exclusivitate."

De ce să scrii?

Bill asemuieşte notarea scopului cu un articol pe care 1-a citit recent despre inginerii constructori de poduri. Autorul articolului se referea la deosebirea dintre cel care doar îşi imaginează şi cel care îşi foloseşte imaginaţia.
„Deosebirea constă în implicare. Inginerul îşi foloseşte imaginaţia ca să proiecteze ceva în ideea de a transforma totul în realitate. Cînd doar îţi imaginezi ceva, cînd fantazezi, nu te implici spre a-1 face să devină realitate, pe cînd atunci cînd îţi imaginezi ceva implicîn-du-te, acel ceva devine o realitate. Aşadar, implicarea este foarte importantă. Punînd totul pe hîrtie am reuşit să depăşesc momentul simplului imaginar şi să ajung la implicare.
Punînd pe hîrtie o idee, te implici întrucît ceea ce ai pus capătă o formă concretă. Puţini sînt cei care scriu. Pentru mine scrisul este ceva neobişnuit. Notatul însă este o formă de implicare."

Epilog
După ce s-a întors de la întîlnirea de treizeci de ani, Bill a simţit că s-a achitat de o obligaţie.
„După ce m-am întors, am putut compara visul cu realitatea. Mă bucur că m-am dus. Nu am descoperit nici un fel de secrete despre mine sau despre ceilalţi. Dar am avut sentimentul că am făcut un lucru pe care trebuia să-1 fac. Trebuia să mă duc."
Si după ce s-a dus, visele au încetat.

ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU

Primul pas al implicării constă în a pune pe hîrtie ce anume doreşti. Apoi trebuie să faci măcar un mic pas spre realizarea visului respectiv şi să înfrunţi chiar şi evidenţa care pare să se pună de-a curmezişul. Nu trebuie să te mire cînd primeşti tot felul de ajutoare din cele mai neaşteptate locuri. Sau cum spune Julia Cameron: „Sari si plasa va apărea de la sine."

FIXAREA SCOPURILOR — RIDICAREA ŞTACHETEI

Poţi avea mai multe scopuri deodată şi să faci în aşa fel încît realizarea unuia să devină bază pentru un altul, întotdeauna ai de cîştigat cînd îţi înfrîngi frica sau cînd faci eforturi pentru a te instrui. Adesea realizezi şi una si alta, pentru că atunci cînd faci progrese într-un domeniu al existenţei tale ele îţi pot da forţe şi în alt domeniu.

Povestea sălii de antrenament a lui Marc

Pentru că se apucase tîrziu de cîntat, prietenul meu Marc, despre care am scris în capitolul 2, simţea că are mult de recuperat.

„La început, mă temeam de ceea ce o să se întîmple. Am renunţat deliberat la o mulţime de lucruri care îmi plăceau, m-am pus cu burta pe carte ca să învăţ cum să cînt. Am început cu stîngul pentru că mi-am zis că trebuie «să încep cu ce e mai important», în cele din urmă însă a meritat efortul, dar puteam reuşi procedînd şi altfel."

Cînd un teatru de operă i-a oferit un rol principal a fost emoţionat, dar si speriat.

„Am făcut o criză înainte de a mă apuca de treabă. Eram pe punctul de a face carieră. Acceptarea rolului ar fi putut să însemne un pas important, m-ar fi putut lansa, dar mă şi speria în acelaşi timp. Mi-era frică, eram mort de frică."

Marc a hotărît să-si înfrîngă teama prin sport.

Pentru a înţelege cum a rezolvat problema si cum a depăşit criza, trebuie să ştiţi că în adolescenţă Marc nu a fost niciodată bun la baseball şi la socoală adesea era ultimul ales în orice echipă.

„Eram un sportiv jalnic, foarte timid. Cînd se forma echipa, eram mereu lăsat la urmă. într-un an a fost ales înaintea mea chiar si un puşti slăbănog."

Marc a hotărît să alunge această fantomă a trecutului şi să acţioneze. El s-a dus cu nişte prieteni la o sală de antrenament pentru baseball.

Spre sfîrsitul zilei, Marc a simţit că e mai încrezător si mai sigur pe el. Avusese dreptate; această experienţă 1-a ajutat la cîntat.

în sala de antrenament el a reuşit să nimerească mingea de cîteva ori, ceea ce 1-a surprins. Cînd a mers a treia oară la sală, a nimerit mingea de douăsprezece ori din şaisprezece.

„Eram pentru a treia oară în sala de antrenament şi ştiam deja că pot'anta şi mai bine."

Acum Marc încerca să găsească şi alte căi pentru a progresa. Cînd se ducea într-un restaurant şi chelnerita îi propunea să ia ca aperitiv sepie sau sushi, părea mai dispus să comande aşa ceva chiar dacă era ceva nou pentru el si se temea că n-o să-i placă.

„O făceam tot mai des, stimulîndu-mă să fac lucruri pe care nu le mai făcusem; încercam permanent să ies din această zonă confortabilă — încercînd de exemplu ceva ce nu mai mîncasem niciodată. Şi. asta pentru că ştiam că de cîte ori voi proceda aşa, voi deveni un si mai bun cîntăreţ de operă pentru că voi fi mai curajos."

Depăşirea limitelor fixate în copilărie

Să faci ceva ce pare imposibil este cel mai adesea o formă de a sfida diverse lucruri din copilărie. Trebuie să ne întoarcem în timp pentru a ne depăşi limitele de

atunci si pentru a ne rescrie regulile. La început există o inerţie care nu te lasă să faci mare lucru, ba chiar te descurajează.

„Tot ce merită să fie făcut merită — punct/' cum îi place să spună prietenului meu Carol Keeffe.

Janine a folosit cîndva o expresie: „Mi-a rămas în minte deşi nici nu ştiam că e acolo." Se referea la acel subliminal miraculos care ajută ca lucrurile să se întîm-ple atunci cînd le notăm si uităm de ele. Există însă si cealaltă faţă a monedei. Fraze negative de genul „Nu pot să fac asta"; „O să se rîdă de mine"; „Dă-mi voie să te ajut" (chiar şi sub forma unui gest generos tot implică ideea că ceva greşeşti); şi „Vei da greş" se fixează în psihicul nostru, rămîn în minte chiar şi fără să ştim că sînt acolo.

La maturitate poţi face ordine.

Cu toţii avem blocajele noastre; ceea ce pentru unul e uşor pentru altul poate fi foarte greu. La

Halloween-ul trecut am sculptat pentru prima oară în viaţă nişte dovleci. înainte credeam că oricine poate să o facă mai bine decît mine, aşa încît îi lăsam pe alţii. Sau dacă încercasem şi nu reuşisem sau măcar avusesem o ezitare, am şi auzit „Gata, lasă-mă pe mine" şi mi se lua şi cuţitul din mînă.

De Halloween, fiii mei James si Peter m-au invitat la ei. Cumpăraseră dovleci, întinseseră deja ziarele pe masă şi au insistat: „Uite cuţitul, şi ai s-o faci chiar tu". La început am fost intimidată. Ştiam că n-o să fie la fel ca ai lor, pentru că ei sînt extraordinar de pricepuţi. Totuşi m-am încumetat. I-am făcut unuia chip de chinez în amintirea operei *Turandot* de Puccini. Nu era prea grozav, dar era al meu. Mă simţeam descătuşată şi bucuroasă.

Fericirea pe care am simţit-o şi acel sentiment de împlinire s-au reflectat în ziua următoare, în activitatea mea. Zîmbeam cu gura pînă la urechi ori de cîte ori îmi aminteam.

Acum folosesc împlinirea ca o metaforă pentru alte lucruri din viaţa mea. Cînd recent m-am simţit copleşită şi îngrijorată, Janine mi-a dat un desen cu o fetită care sculptează un dovleac enorm si zîmbeste cu gura pînă la urechi — si ea, şi dovleacul. Am lipit-o pe frigider şi mă uitam la ea zilnic înainte de a începe mutarea şi golirea dulapurilor, a podului unde se adunaseră tot felul de hîrţoage şi a garajului plin de unelte de mecanică auto şi grădinărit. Pe desen scria: „Sigur merge (şi e chiar si amuzant!)."

Transferarea reuşitei

Prietenul meu Bob McChesney îi spune „bulgărele de zăpadă". Orice reuşită antrenează o alta. Faptul că am învăţat să folosesc calculatorul mi-a fost de mare folos în munca mea de scriitor. Au fost şi mulţi care mi-au spus: „N-o să te descurci; eşti prea exigentă."

Privind înapoi îmi amintesc cu recunoştinţă de ce mare ajutor mi-a fost prietenul meu Bill Harrison.

Cînd nu reuşeam să dau calculatorului comenzile pe care le doream, Bill obişnuia să-mi spună: „Ce crede calculatorul că i-ai cerut să facă?" Bill mi-a explicat că de cîte ori ceva „nu mergea" din punctul meu de vedere, pentru calculator „era în regulă". Mai tîrziu am constatat că această abordare poate avea o denumire savantă, „identificare empatică", ceea ce înseamnă că devii una cu aparatul pe care încerci să-1 stăpînesti. Reuşeşti să-i pătrunzi în „creier". Este o armă secretă la care apelează multe persoane cu talent la mecanică, de cîte ori apare cîte o problemă.

Ideea este că am învăţat să folosesc calculatorul şi asta m-a ajutat să scriu mai mult. Si nu pentru că acum stăpînesc monstrul sau pentru că procesorul de texte mă ajută în vreun fel, ci pentru că încrederea pe care am cîştigat-o în capacitatea mea de *gîndire,* a fost transfe-

r

rată în munca mea de creaţie. Am deveni%»âlal: logică şi mi-am organizat mai bine ideile.

^

T . . , s • &.;;»

importanta metaforei

^ ' J >,-,- ,rfo'

Iată o altă poveste care poate da culoare unei vieţi întregi. O prietenă de-a mea care a reuşit în viaţă ştie întotdeauna să abordeze cu atîta încredere orice nouă provocare încît am întrebat-o odată de unde îşi ia tot acest curaj. Edna mi-a spus că e în legătură cu ceva. care s-a întâmplat în copilărie. A văzut la televizor un acrobat care mergea pe un monociclu şi i-a intrat în cap că trebuie să fie splendid, magnific să reuşeşti aşa ceva. Să ai un asemenea echilibru, atîta graţie, atîta libertate şi independentă — să nu ai nici un. fel de ghidon, să fii liberă si fără restricţii. Persoana de pe monociclu părea atît de fericită — si firească — încît totul părea foarte simplu.

Edna a închiriat un monociclu de la magazinul de lînga A'lki Point. Atunci a descoperit că nu era deloc atît de simplu pe cît părea. Cădea întruna.
A tot încercat, dar în zadar. A reuşit totuşi să-i convingă pe părinţi să-i cumpere un monociclu de ziua ei. Acum putea să exerseze după pofta inimii.
Curînd Edna devenise la fel de pricepută ca tipul de la televizor, mergînd pe monociclu la bibliotecă ori la magazin pentru cumpărături (avînd pe umăr şi o sacoşă în care îşi punea manualele sau cumpărăturile), sau chiar pînă la o prietenă după orele de scoală. Devenise ceva la fel de firesc pentru ea ca mersul, doar că era mai rapid şi mai amuzant, îi plăcea cum vîntul îi răvăşea părul cînd pedala mai tare. Ii plăcea cum îi zîmbeau trecătorii şi cum arătau copiii mai mici spre ea cînd trecea pe lîngă ei. îi plăcea cît de uşor reuşeşte să manevreze monociclul şi faptul că putea merge pe distanţe tot mai mari. v "0 -'•'• ;_;'
Dar mai ales era foarte mîndră de ea, pentru că reuşise ceva de care nu se credea în stare. Acest fapt a devenit emblematic pentru orientarea şi talentul său.
Cînd, după cîţiva ani, Edna s-a apucat de franceză şi i-a fost foarte greu, mama ei i-a spus: „O fetită care poate merge pe monociclu poate să înveţe şi franceza!" Aşa încît a perseverat şi în curînd a început să se descurce atît de bine la franceză încît profesorul i-a cerut să-i mediteze şi pe ceilalţi.
Şi-a dorit să lucreze undeva după orele de scoală, să joace un rol într-o piesă. Devenise deja un refren familiar, ca o îmbărbătare: „O fetiţă care poate merge pe monociclu poate să obţină si un rol ca ăsta, poate să ia proba, poate fi aleasă, poate juca, poate —, poate —, poate —, orice." Cînd îşi aminteşte de asta acum, Edna rîde. După o vreme marile reuşite datorate unei fantezii din copilărie ar fi putut să-i înlocuiască punctul de reper, dar ea continua să-1 păstreze, era mantra* ei. Bineînţeles că au fost şi lucruri pe care le-a încercat şi care nu i-au ieşit. Dar nu le-a dat prea mare atenţie. O fetiţă care poate merge pe monociclu ştie că are de unde alege.
> ^'.H/- tir" •'•" -;
-Tf

Trimiterea unui om pe lună

Ce legătură are trimiterea unui om pe lună cu lupta împotriva foametei de pe glob? Cei meşteri la vorbe ar spune pe bună dreptate că este o „falsă analogie"; înseamnă să compari două activităţi care se aseamănă doar în părţile neesenţiale şi diferă în ceea ce este esenţial. Foarte bine.
Adevărul este că am fost motivaţi ca ţară iar si iar să facem lucruri extraordinare pentru că ceea ce înseamnă „un pas mic pentru om este un pas uriaş pentru omenire".
* Cuvînt sau expresie sacre, care se crede că dau puteri deosebite celui ce le rosteşte. *(N.ed.)*

„O ţară care poate trimite un om pe lună poate..." După care ne imaginăm cu toţii diverse soluţii. Nu contează cît de vagi sînt legăturile între una şi alta. Ce legătură poate să fie între mersul pe monociclu şi vorbitul francezei? Ce are în comun sala de antrenament de baseball si cînta tul la operă?
Nimic. •••:' , ; •• *-o,Ci*
Şi totul. i •,;.,: •» • irîâ
Aceeaşi legătură misterioasă se realizează şi atunci cînd începi să notezi diverse lucruri şi să urmăreşti cum se întîmplă ele. Sincronicitatea începe să informeze toate zonele existentei tale. Curînd se întîmplă minuni şi încă atît de rapid că abia le ţii pasul.

ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU

Fă o listă cu reuşitele din viaţa ta, mai ales cu cele de care eşti foarte mîndru. Poate fi ceva ce ai făcut săp-tămîna trecută sau în copilărie. Poate ai cîştigat un concurs de colorat. Sau ai înotat o lungime de bazin. Sau ai fost avansat.
Foloseşte lista pentru a alege propria ta sală de antrenament. Alege ceva ce are multă importanţă pentru tine.
Sau hotărăşte-te chiar azi să-ţi depăşeşti un blocaj din copilărie. Sculptează un dovleac, învaţă să

joci baseball. Ia lecţii de patinaj pe rotile. Găseşte-ţi o mantră: „O fată (sau un băiat, sau un bărbat, sau o femeie) care poate face asta poate face *orice."* Dacă ţi-ai notat un scop şi 1-ai realizat, încearcă apoi cu unul mai complicat, eventual într-o altă zonă a existenţei tale. Sau dacă te-ai blocat în realizarea unui scop, aşa ca Marc, încearcă o împlinire într-o cu totul altă zonă, o împlinire care să-ţi dea încredere. Te poţi alege cu două — sau mai multe — împliniri în acelaşi preţ.

t'ïî'.i

;*s«?.yg'i'i**: •' ""•• " " '" •-• •' ;-:?;"":ri;=VÎ

'.FORMEAZĂ UN PRUP: CE ANUME V Isî,' ŞIPÎNĂCÎND?

Mf'i

Hfî'> ».- n!' • O* . <

rrn *u u* >.' ><i: >' irit in ..,. •

'ij fjic, >, *,i(* • ' • ; " hi î" •

' *'fu,.i>V> l •< '" f»'i'

Dacă într-adevăr vrei ceva în viaţă, fă în aşa fel încît să te întâlneşti sistematic cu persoane care gîndesc la fel pentru ca în felul acesta să fii stimulat şi să progresezi în direcţia dorită. Energia depusă pentru respectarea unei date fixe a unei întîlniri care are un rezultat pozitiv poate fi motivantă, constatînd totodată progresele obţinute, pe care altfel nu le-ai fi luat în seamă, şi dîn-du-ţi mai mult elan.

în mod ideal un asemenea grup trebuie să trezească tot ce este mai bun în tine si să-ţi întreţină viziunea chiar atunci cînd ai impresia că nu ai nici o şansă.

'. «' '-•(•>•/:

Grupul Seymour

Vreme de cîţiva ani am avut enorm de cîştigat făcînd parte din Grupul Seymour. Acesta se mtîlneste în fiecare săptămînă vinerea dimineaţă la Vivace's. Altfel e prăpăd.

Ne întîlnim la 8 fix. Membrii grupului sînt întotdeauna punctuali: sosesc la timp, si încep imediat să prezinte realizările din săptămînă respectivă. Altfel e prăpăd.

Ei vorbesc strict la obiect, respectînd timpul preţios al fiecăruia si rareori, de fapt aproape niciodată, abordează subiecte de natură personală. Sau cel puţin aşa încearcă. Ideea este că un grup poate fi orice-ti doreşti, atîta vreme cît scoate tot ce-i mai bun din tine.

NOTEAZĂ SI ACŢIONEAZĂ

Cînd formezi un grup ca al nostru s-ar putea să vrei să te întîlneşti întotdeauna exact la aceeaşi oră, acordîn-du-i fiecărei persoane cincisprezece minute ca să-şi prezinte realizările, răstimp în care nimeni nu intervine. Se poate folosi un cronometru, pentru a avea garanţia că nimeni nu vorbeşte mai mult. Apoi fiecare, timp de zece minute, poate comenta ce s-a spus şi poate propune un plan pentru săptămîna următoare, dar zece minute, nu mai mult fiecare.

Comentariile nu sînt obligatorii.

Indiferent că se respectă aceste reguli sau se inventează unele noi, este extrem de important ca întîlnirile să aibă loc cu regularitate pentru stabilirea scopurilor care urmează să fie atinse treptat, pas cu pas, pînă cînd devin realitate.

T'1 ***Secretul*** *

»%, Grupul Seymour seamănă cu cele constituite din persoane care vor să slăbească. Dar trebuie să recunosc că este mai puţin convenţional.

Prima convenţie pe care o încălcăm este că de obicei un asemenea grup are între patru şi opt membri. Secretul este (să nu spui la nimeni) că noi sîntem doar două, prietena mea Janine şi cu mine, şi ne convine aşa. Astfel, dacă una dintre noi întîrzie sau nu vine (ceea ce s-a întîmplat uneori) doar o singură persoană este deranjată, ea fiind una înţelegătoare si îngăduitoare, pentru că, la rîndul ei, probabil că şi ea vreodată a întîrziat sau n-a venit. Noi avem enorm de multă răbdare una cu cealaltă şi permitem să fie discutate tot felul de subiecte, chiar dacă nu sînt înscrise în agendă. Pentru noi acest sistem funcţionează. Am găsit o soluţie prin care să îmbinăm amuzamentul cu munca asiduă.

Janine si cu mine am numit aceste întîlniri „ale Grupului" ca să nu se ştie că nu există decît doi membri ai

clubului si i-am zis Grupul Seymour ca să sune mai impunător, să pară o întîlnire cu scopuri de investiţii. Evident că *este o* întîlnire care presupune şi investiţii, dar acţiunile sînt chiar în noi înşine iar dividendele sînt mult mai mari decît ale oricăror fonduri mutuale.

Magia dorinţei 7I^

Sincer cred că şi Barbara Sher în persoană ar fi încîn-tată de clubul nostru independent, chiar dacă ea este cea care a stabilit majoritatea standardelor pe care noi le încălcăm săptămînal (sau bilunar, depinde la ce intervale ne întâlnim). Barbara Sher a scris admirabila carte *Wishcraft (Magia dorinţei)* şi am urmat acum cîţiva ani un curs de-al ei de sporire a energiei. Sher recomandă întîlniri care să respecte un orar fix şi să fie organizate de „echipe ale succesului" care să se ajute reciproc în transformarea visurilor în realitate. După ce am urmat cursul energizant al lui Sher am organizat şi am intrat în diverse „echipe ale succesului". Toate aceste echipe au avut un rol important în existenţa mea şi le sînt extrem de recunoscătoare.

Indiferent cît de diferite au fost aceste grupuri, două premise importante au fost constante:

1. Dacă ai pornit în direcţia cea bună, nu trebuie să faci altceva decît să mergi mai departe.
2. E plăcut să existe şi alţii care să creadă în tine atunci cînd ai pornit pe acest drum şi care să îţi facă sugestii şi să te încurajeze.

;!'{'*

Structura este simplă, în fiecare săptămîna îţi notezi într-o agendă miniscopurile respective, acele piese ale puzzle-ului care în final vor avea contur: „Pînă săptămîna viitoare voi..."

Apoi consemnează şi promisiunile celorlalţi. Asta nu nfumai că îi implică pe toţi, dar îi şi responsabilizează. ,

..Ji . 2

*** *Ce? Pînă cînd?***

După părerea mea cele mai importante două întrebări pe care le poţi pune unei persoane care vrea cu adevărat să facă progrese în realizarea unui proiect, indiferent care ar fi el, sînt:

1. Cu ce vei începe?
2. Cînd vei termina?

•' Cel de-al treilea ingredient cheie este principiul: ″•′ „Revino şi raportează".

Cînd am folosit pentru prima dată această formulă pentru a stimula pe cineva din afara Grupului Seymour, ca îndemn „unic" la acţiune, adesea am adăugat: „Su-nă-mă cînd termini". Şi acesta *trebuie să fie,* după cum sugerează Sher, exclusiv un telefon de afaceri. N-ai de-cît să închizi si mă mai suni încă o dată dacă vrei stai de vorbă.

Recent am vorbit cu o tînără care îşi formula scopul. Ştia exact care este următorul pas si totuşi am uluit-o atunci cînd am întrebat-o direct:

„Bine! Si cînd vei termina asta?"

Cu mare entuziasm ea mi-a răspuns foarte încrezătoare „Curînd!" Era foarte mîndră de ea, aşa încît a rămas perplexă cînd i-am replicat:

„«Curînd» nu este un răspuns. Pînă la ce dată ai să faci?"

A şovăit.

„Pînă duminică? Cred că aş putea pînă duminică."

„Bine. Poţi să mă suni duminică şi să-mi laşi un mesaj pe robot dacă ai terminat?"

′\

A acceptat si s-a ţinut de cuvînt.

Cînd „Revino si raportează" este acceptat şi capătă valoarea unui acord, aşa cum sînt întîlnirile regulate ale Grupului Seymour, următorul pas după raportare este să ridici mai sus ştacheta, stimulîndu-1 pe fiecare membru în parte să-si propună un alt nou microobiectiv.

„Bine. Ai cerut programa. Pînă săptămîna viitoare ai să-1 suni deja pe decanul de la Admiteri şi ai să ceri un formular de înregistrare?"

„Felicitări. Ai primit aprobarea pentru cursul de chitară clasică la care visai. Cîte ore vei acorda săptămîna viitoare studiului, inclusiv celui individual?"
-•'£$
Jumătatea plină a paharului
Cunosc un proaspăt tătic care i-a scris fiului său abia născut o scrisoare.
„Restul lumii n-are decît să fie personajul negativ, eu voi fi pentru tine cel pozitiv."
Grupul tău întru ale scopurilor trebuie neapărat să ofere o astfel de preferinţă necondiţionată, îiitr-un grup în care se stabilesc scopuri n-are ce căuta „dragostea cu năbădăi" sau ultimatumurile. Trebuie să fie un forum al entuziasmului, un loc în care să-ţi împrospătezi forţele, să te încarci cu energie pozitivă.
Janine este exmplară pentru mine în acest sens. Ea este firească si se mulţumeşte cu puţin — e şi mămoasă. îmi place asta. Ea se entuziasmează chiar şi pentru paşii mei aproape imperceptibili.
Cînd se pare că nu fac nici un fel de progrese, Janine spune repede: „Uite cîte ai reuşit. Bine, nu ţi-au ieşit punctele A, B şi C — pe astea le trecem pe lista pentru săptămîna viitoare. Dar ai încredere în tine. Ai *îndeplinit* punctele D, E şi F. Bună treabă!"
Dragul meu tată m-a învăţat un lucru pe care uneori îl uit. Un cîntecel de care era foarte mîndru pentru că sintetiza filozofia lui de viată.
i .„felie/
!ĩ> """" "Vn'T

în viaţă, prietene,
Oricare ţi-ar fi scopul,
Fii cu ochii pe jumătatea plină,
Şi nu pe jumătatea goală a paharului!
Un grup cu adevărat bun va face exact aşa, va vedea jumătatea plină. Apoi începi să constaţi cum totul începe să se mişte din loc, pas cu pas. Mersul de-a buşilea al copilului devine un păşit ferm.
Treptat s-au făcut toate. Prezentările sînt deja întocmite si trimise prin postă, s-a făcut curat în pod; casa este gata de vînzare, cutiile sînt pline de lucruri, telefonul de care te temeai 1-ai dat deja si a fost unul cu folos.
„Pînă săptămîna viitoare voi..."
Săptămînă de săptămîna, pas cu pas. O nouă mică afacere este lansată, călătoria dorită a fost făcută, limba străină ai învăţat-o. Mersul agale se transformă în alergare si treci triumfător linia de sosire nemaiezitînd aproape deloc şi căutînd altă provocare.
Ridicarea la nivelul provocării
Cînd am spus că Janine se „mulţumeşte cu puţin" nu înseamnă că este chiar „puţin". Janine cere mult de la mine, iar eu îi ridic mereu ştacheta. Poţi proceda la fel si tu cu grupul respectiv.
Grupul Seymour se stimulează adesea reciproc pentru a ajunge tot mai sus. Cu mult mai sus decît ar fi crezut că se poate. Permanent vin cu tot felul de planuri pentru Janine care par imposibil de realizat într-o perioadă dată, dar şi ea la rîndul ei mă stimulează să fac ceea ce pare de nefăcut şi asta cu o vorbă bună spusă cu un zîmbet, o vorbă care n-are nimic profesoral. De fapt ea ridică din sprîncene şi cu un ton matern dă din cap convingător şi spune: „Hai că poţi."

Asta mă impresionează puternic: dacă altcineva are încredere în mine, eu de ce n-aş avea?
*Ne **ştim de mult***
Cu cît grupul funcţionează mai multă vreme cu atît este mai eficient, oferă mai mult sprijin. Poţi aminti fiecăruia în parte reuşitele anterioare, care sînt „sală de antrenament" pentru viitoarele reuşite.
Acum doi ani Janine şi cu mine am participat la „Concursul de scriere a unui roman în trei

zile" despre care am amintit în povestea lui Ron si în *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet.* Adesea evocăm acel moment pentru a ne da un imbold pentru scopurile pe care vrem să le atingem.
„O fată care a putut să scrie un roman în trei zile poate si să..."
Un alt truc este să fragmentezi o provocare mult prea mare în nişte segmente controlabile. Janine dorea să participe la cursa ciclistă anuală de două sute de mile* „S-T-P" (Seattle — Portland).
O fată care poate să scrie un roman în trei zile poate să facă si asta!
A decis să se antreneze pe distanţe mai mici şi să-si noteze timpul realizat.
Janine ştia că poate să pedaleze continuu pe o distanţă de zece mile, mai ales că era un drum nu departe de casa ei care avea exact această lungime.
I-am cerut să parcurgă de şapte ori acest drum pe bicicletă pînă la următoarea noastră întîlnire.
„De cinci ori este rezonabil; mai mult *e* de domeniul fanteziei."
v* •• .v
„Bine. Cincizeci de mile pe bicicletă ppiiă săptămîna viitoare, şi asta sigur — scopul fiind însă.şaptezeci." r
Ea a notat: „;,./
* l milă =
<• ^> , ; tevrfvia r, *,ru.t*)>![1] • * gm.it 9f"«ij, ff <oi$ f h* ,'ob 1/P •' l

C Cincizeci de mile pe bicicletă, etape de cîte zece mile, pînă săptămîna viitoare.
.'...;
„Aşa e bine. E posibil pe porţiuni mai mici." v*

i *„T.T.T.T."*

Janine şi cu mine ne întîlnim cu regularitate de aproape trei ani. Am umplut deja patru sau cinci agende, inclusiv una aurie de la Florenţa. („S-o întîlnesc pe Emily în Italia" era unul dintre scopurile mele împărţit în segmente posibile.) Cînd recitesc ce am scris săptămînal în aceste agende îmi dau seama cum implicarea plus răspunderea au ajutat-o pe Janine să termine şi să prezinte spre publicare romanul său istoric, să participe la concursul de două sute de mile pe bicicletă S-T-P, să organizeze un week-end romantic împreună cu soţul ei, să ceară si să primească o bursă la o instituţie de învă-ţămînt districtuală, să participe la un concurs naţional cu fotografia ei si să obţină de la un milionar o sponsorizare pentru a-si publica o lucrare utilă studenţilor săi din anii mari.
In ceea ce mă priveşte, Grupul Seymour m-a ajutat să mă întorc în Grecia, să intentez un proces (pe care 1-am cîştigat!), mi-a călăuzit paşii în angajarea personalului si m-a determinat să propun si să scriu această carte. Scriam cîte un capitol şi redactam alte trei; făceam corecturile, elaboram cuprinsul, făceam modificări, introduceam noi idei; scriam cîte ceva nou încetul cu încetul si iată — chiar şi această carte este datorată Grupului Seymour şi „hotărîrii sale".
Acele agende sînt o comoară pentru mine. Ele îmi arată exact paşii pe care i-am făcut pentru a ajunge unde mă aflu — iar si iar şi iar. Ele îmi amintesc, expresia preferată a prietenului meu John Garner: „t.t.t.t." „these things take time" (aceste lucruri se fac în timp). Ele sînt dovada eforturilor, a sudorilor care însoţesc

inspiraţia iniţială. Privind retrospectiv la lucrurile pe care mi le-am propus săptămînal şi le-am făcut, constat că au existat victorii, că am înălţat adevărate edificii.
Avînd în vedere că Janine şi cu mine ne-am şi amuzat, nici n-am simţit că a fost un efort — abia mai tîrziu am constatat cu uimire ce am realizat în mod direct datorită acestor întîlniri.
Gustul reuşitei pune stăpînire pe tine. Important este să faci *ceva* — orice care să determine un progres si care să-ţi păstreze visul nealterat, să-1 menţină în sistemul reticular, aşa încît să percepi semnele si să începi să faci conexiunile. Poţi face aşa ceva şi tu. Nici n-ai să ştii cum de ai ajuns

să te plimbi prin Paris sau cum se face că ai să primeşti o grămadă de comenzi urgente si ferme pentru noua ta firmă. Ai să fii atît de încîntat de toate astea, că s-ar putea sa uiţi că au existat momente cînd credeai că nu sînt posibile.
ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU -: < "': ^.....
Citeşte cartea Barbarei Sher *Magia dorinţei.* Formează un grup pentru stabilirea scopurilor, un grup care să reflecte cît mai bine personalitatea ta. In această privinţă nu există soluţii bune sau proaste. Lăuda.ţi-vă reciproc atunci cînd faceţi progrese care în final vor duce la îndeplinirea visurilor voastre. Săptămînal în-trebaţi-vă unul pe celălalt: „Ce vei face pînă săptămîna viitoare ca să progresezi în realizarea scopului tău?" Notează şi apoi „revino şi raportează" săptămîna viitoare. Pe nesimţite, multe obiective vor fi deja de domeniul trecutului si îţi vei stabili altele. Vei reuşi să escaladezi orice munte la care ai visat, atingînd înălţimi ce ţi se păreau inaccesibile. Crede-mă. :(-*'*-
Poţi să faci asemenea lucruri., -/•' •• '•>'•• .poc
i :',fMKk).: -vb ',:;, Ur'.ifd *^jKf^\ktii:Mv^-^i,:i ^fiU^^ĂiiSfi^f»* fiti..*:> .f-'M

W

V
W
VIU / ' •'
-ii. .• ytfM **INIŢIATIVĂ'**^ ^ '"^^t^^!**^^" <Sfc.: ' r-rqo'î'Q Jt£.fi-DÎ im <9'«,:
ii i ,'< <.* i *(n*
'â tSS'|»
" v &•• ;rr,tfi:.
fî>. *
Copiilor mei le plăcea foarte mult povestea *Dumbo, elefanţelul zburător,* le-am citit-o de sute de ori. Vă amintiţi cum era: toată lumea rîdea de urechile mari ale ele-făntelului, pînă în ziua în care el s-a împrietenit cu un şoricel care i-a dat o pană fermecată. Datorită ei, Dumbo putea zbura. Acum plutea deasupra mulţimii încîntate. Cei care rîseseră de el pînă nu demult îl aplaudau cu entuziasm — iar el se simţea încrezător şi liber — pînă cînd *a pierdut pana.* Dumbo se prăbuşea şi era să se facă praf, dar şoricelul care-l însoţise în zbor i-a strigat: „Dumbo, pana n-are nici o valoare. Tu chiar poţi să zbori!"
Auzind aceasta/ Dumbo s-a redresat şi a continuat să plutească — prin propriile sale forţe. Atunci cînd îţi pui pe hîrtie aspiraţiile, este adevărat că primeşti adesea un sprijin imprevizibil, dar mai ales atunci cînd ajungi în impas, nu uita imperativul din titlul acestei cărţi: Notez* *za şi acţionează.* Nu e vorba de nici o pană fermecată, totul stă în puterile tale.
;
Uneori pentru ca visul să se împlinească trebuie să iei chiar tu iniţiativa.
î
, i.

Povestea lui Marian

într-o zi de toamnă a sunat telefonul la mine la birou. > IVfă căuta o femeie care locuia în Wells, Statul Nevada,

(o mie de locuitori). Numele ei era Marian. Ea citise *Pune pe hîrtie tot ce ai pe suflet* (de trei ori, mi-a spus ea) şi dorea să afle dacă nu cumva vin la Wells, acel oraş poetic al cowboy-ului american, să ţin şi acolo un seminar. Am stat mult de vorbă, parcă ne-am fi cunoscut de cînd lumea. Imediat a început să-mi spună o poveste absolut remarcabilă despre un vis imposibil care s-a împlinit şi pe care ea îl pusese pe hîrtie.
Marian şi soţul ei sînt fermieri. Trăiesc într-o zonă atît de izolată încît nici măcar nu au adresă exactă. Cea mai apropiată aşezare este la o distanţă atît de mare încît posta angajează special factori particulari care să le ducă si lor corespondenta, în Wells există un singur magazin de produse alimentare. De fapt, acesta este oricum singurul magazin unde poţi găsi si produse farmaceutice. Orice alte cumpărături presupun o călătorie la Twin Falls, drum de două ore cu maşina, sau la Elko, drum de peste o oră.

Cu o voce fermă şi totuşi caldă, Marian mi-a dat o mulţime de amănunte despre viata lor.
„Trebuie să vă spun că soţul meu şi cu mine avem impresia că avem mereu de-a face doar cu preşcolari. Am făcut opt copii si am adoptat încă doi. Pe ultimii trei i-am ţinut acasă si le-am dat noi lecţii."
Cînd Marian vorbeşte despre preşcolarii din casa ei nu se referă doar la copii, ci şi la faptul că ea si soţul său îi îngrijesc pe părinţii lor, bătrîni acum.
Mama lui Marian are boala lui Alzheimer, aşa încît ea ştie foarte bine ce înseamnă mîhnirea şi neputinţa — ba chiar şi frustrarea şi resentimentele — pentru că asta simţi atunci cînd vezi cum cineva drag care a fost cîndva cu mintea întreagă şi activ, alunecă în această formă de demenţă, avînd nevoie de mult mai mult decît îi poţi oferi.
Ea ştie ce înseamnă să ai în grijă vîrstnici. ;

„Să ai grijă de părinţii care au îmbătrînit constituie un efort. Oamenii nu înţeleg acest lucru, unii te şi judecă. Iar cei care te judecă nu înţeleg cît de greu este să ai grijă de cei bătrîni sau măcar să le fii aproape.
Chiar şi un fiu sau o fiică iubitori şi generoşi se sperie la gîndul că s-ar putea să nu mai ştie ce înseamnă să fii independent, că nu va mai putea pleca niciodată în vacanţă fără mama sau tatăl bolnav.
Eu ştiu foarte bine ce înseamnă asta. Ştiu cît de greu este să fii cu cineva tot timpul. Dar ştiu că este la fel de îngrozitor să ai sentimentul că nu-ţi faci datoria şi că eşti atît de egoist încît nu vrei decît să-ţi trăieşti viaţa, să te bucuri de independenţă şi libertate."
[1] Marian a scris despre această dilemă în jurnalul ei. ;>f- Azz *dimineaţă mama a căzut. Am auzit un zgomot prove-*[a] *nit de la monitorul pe care îl ţinem lîngă patul ei. Nu ştiu* •;-; *cum să fac ca să fie mai în siguranţă. Este atît de fragilă si atît de neajutorată. Dar poate fi si foarte autoritară şi des-*,[r]l *potica, încercînd să-si impună voinţa. Uneori este blinda* ş,, *şi recunoscătoare. Trebuie să învăţ să ignor momentele fy rele si să preţuiesc şi să-mi amintesc de cele bune. -_' Oare cum se descurcă alte familii? Pentru multe nu este* $1 *posibil să renunţe la slujbă si la viaţa lor personală ca să aibă grijă de un părinte bătrîn. Oare cine îi ajuta? Oare ty cine ne va ajuta pe voi? 4?*
s; *Căutarea unui loc*
•--• Stînd prin sălile de aşteptare ale spitalelor sau ale doctorilor de cîte ori au intervenit nişte boli grave care au dus în final la maladia Alzheimer, Marian şi-a scris visul: un loc care să fie pentru mama ei o „familie departe de familie". La un moment dat Marian s-a dus cu surorile ei la Salt Lake City să vadă cum arată un azil de bătrîni care le fusese recomandat.

]ane şi Ann socotesc că c timpul ca mama să se mute la azil. Eu nu sînt foarte sigură de asta, dar m-am dus si eu să văd. City Care Center şi Upland Cove ar f i nişte posibilităţi, dar au multe inconveniente. Sînt nişte clădiri mari, dar arată şi miros a spitale ale săracilor. Personalul este prietenos si pare să aibă multă grijă de bătrîni. Dar sînt atît de mulţi vîrstnici acolo şi totul este atît de inospitalieri Nişte holuri lungi si reci, o mulţime de scaune rulante si acel sentiment (oare doar eu simţeam asta?) că de fapt aştepţi inevitabilul — moartea. Mai multe însemnări făcute în jurnalul ei în acea perioadă arătau că ea de fapt îşi punea întrebări despre locul ei în lumea asta: *„Şi acum, ce să fac? Care este scopul meu? Oare ce am să fac de acum încolo?"* Ea îşi descrie foarte expresiv situaţia. „Aveam un puternic sentiment că mă aflu la o răscruce a vieţii mele. Am scris asta de atîtea ori în jurnal. Pur şi simplu eram blocată, nu găseam soluţia, aveam pe umeri o povară şi aşteptam ca cineva să-mi arate ce să fac."
Marian a continuat să pună pe hîrtie ce spera să găsească: un aşezămînt în care părinţii lor să beneficieze de o asistenţă corespunzătoare si ea să fie sigură că cineva se va ocupa de ei. Şi nu

era vorba de un sanatoriu sau de un azil, ci de un loc în care să existe o atmosferă familială, cu oameni iubitori si ataşaţi de bătrîni, care să nu-i lase singuri, să stea de vorbă cu ei, să le asculte poveştile — si în acelaşi timp să le asigure cele necesare traiului.
Marian rîde si spune: „Aşa s-a născut ideea că ar trebui să se facă ceva. *Cineva* să facă, dar nici măcar nu-mi trecea prin minte că acel cineva as putea fi chiar eu.",. ,

Marian realiza prea puţin că planurile sale personale se vor sincroniza cu nevoia de a găsi o soluţie pentru
mama e.

Declanşarea reacţiei **;' na 3»! ;'w**

O conversaţie întîmplătoare cu unul dintre gineri a fost primul semn că dacă doreşte ca acest vis să se împlinească, trebuie chiar ea, Marian, să aibă iniţiativa. Aşa din senin, nestiind exact despre ce e vorba sau ce scrisese pînă atunci, ginerele ei i-a spus: „Nu te-ai gîn-dit niciodată să construieşti un cămin de bătrîni?"
Un prieten de-al lui avea nişte cunoştinţe la o companie care se numea Bee Hive Development, o firmă nouă care construia nu foarte mult, dar construia în toată ţara mai ales cămine de bătrîni. Ideea lor se înfiripase din aceleaşi motive ca ale lui Marian — cei doi parteneri de afaceri aveau nişte rude care aveau nevoie de ajutor.
Marian a dat un telefon, apoi un altul, si încă unul, a trebuit să dea vreo douăsprezece telefoane ca să dea peste cei doi parteneri de afaceri, după care lucrurile au început să se lege.
„După vreo săptămînă m-am întâlnit cu cei de la firmă şi am început să discutăm proiectul. Mi-a plăcut ideea si faptul că mi-au spus că niciodată nu au construit un cămin mai mare decît pentru nouă persoane. In ciuda faptului că este mai puţină cheltuială cînd ai optsprezece paturi decît atunci cînd ai opt sau nouă, mi-au spus că ei nu vor construi niciodată ceva mai mare. Nouă persoane înseamnă încă o atmosferă de familie.
Am discutat despre posibilitatea construirii unui asemenea cămin în Nevada.
Marian, era încă reticientă pentru că ar fi dorit ca altcineva să se ocupe de acest cămin. Nu ştia mai nimic despre formalităţile necesare si nici despre administra-

rea unei asemenea instituţii. I-a trebuit mult curaj ca să se apuce de treabă, în fiecare zi trebuia să facă noi eforturi, să trateze cu nişte constructori dificili, dar şi cu instituţiile statului si pentru toate astea ar fi trebuit cineva mai tenace decît ea. Trebuia să se descurce într-un adevărat labirint de reguli si regulamente impuse de stat, precum si să-i convingă pe scepticii si pesimiştii care socoteau că oraşul nu are suficientă populaţie pentru a susţine un asemenea proiect.
Dar nu mai avea încotro. Era clar că ea va fi cea care' se va ocupa de toate astea.
„Aveam impresia că nu aveam altă soluţie. Nu ga-i seam nici o variantă, deşi căutasem în oraşe mai mari/ aşa încît în final ne-am hotărît să ne întoarcem aici."
La şase luni după conversaţia pe care o avusese cu ginerele ei au deschis uşa pentru primul pensionar. Marian spune cu mîndrie: „Bee Hive Home este o clădire foarte frumoasă, o operă de artă a genului. Eu mă pricep la decoraţiuni interioare, drept care am făcut-o foarte aspectuoasă, punînd pe pereţi desene şi reproduceri care dau un aer intim. Fiecare încăpere este un pic altfel şi, lucrul cel mai important, această clădire este primitoare."
S-au întîmplat nişte mici minuni la Bee Hive Home O persoană binecunoscută ca fiind dificilă tocmai se in- : ternase acolo. Fusese cînd va alcoolic, acum era arţăgos, prost crescut şi răspundea cu cîte o bădărănie la fiecare gest frumos. Şi totuşi, culmea, după două săptămîni el i-a spus lui Marian: „Te respect. Nu mă abandona."
Una dintre femeile primite în cămin era foarte cusur-gioaică. Numai ea acţiona telecomanda şi putea schimba canalele la televizor. Nimic nu-i plăcea, nimic nu-i convenea.

„Dar acum", spune Marian, „s-a mai dat pe brazdă. Fiul ei.ne-a spus: «N-am ştiut niciodată că poate fi şi

aşa.» Nu s-a schimbat chiar de tot, poate fi încă destul de imposibilă, dar a devenit mai înţelegătoare. *tn>'. *?*

Captarea şi păstrarea valorilor naţionale

Cînd Marian i-a comparat pe bătrîni cu preşcolarii, cu copiii mici, a făcut-o pentru a înţelege mai bine cît de neîndemînatici şi de distraţi sînt bătrîmi, într-atît încît în orice moment pot face lucruri total neaşteptate, uneori de-a dreptul hilare. Noi nu pretindem preşcolarilor să fie perfecţi, nici măcar să mănînce cum trebuie. Adesea fac totul felul de lucruri jenante în public, ţipă, strigă sau fac cine ştie ce ispravă si nu ne supărăm. Marian sugera că trebuie să avem faţă de vîrstnici şi modul lor ciudat de a vedea lumea aceeaşi răbdare şi disponibilitate pe care o avem faţă de copiii mici.

Ea dă ca exemplu povestea propriei mame, care este şi elegantă si arogantă.

„Mama este destul de înaltă, frumos îmbrăcată si complet nebună în prezent. Şi totuşi are momente cînd e lucidă. Există o persoană care pregăteşte masa de prînz si o alta care o serveşte după-amiază. Mama a venit si s-a aşezat la masă, s-a uitat împrejur şi a spus: «Ei bine, cred că iie-au studiat destul.»

Virgirda, o altă pensionară a căminului, care este foarte caustică, a spus: «Ce vrei să spui, Lilian?» Şi mama a răspuns: «Ei bine, au aflat ce nu-mi place şi numai asta ne dau de mîncare.»"

Cînd cineva o întreba pe Hazel, cea mai vîrstnică dintre pensionare, dacă vrea să iasă prin curte, ea spunea: „Nu scot nasul din casă pînă ce nu cîntă primul pri-gor." Marian rîde. „întreg personalul, inclusiv eu, avem parte de asemenea comentarii de la fiecare în parte şi ne amuzăm de fiecare dată."

Mulţi dintre cei care stau în cămin evocă uneori viaţa de altă dată.

Hazel are 101 ani. Rareori scoate mai mult de un cu-vînt odată, dar pe 2 februarie ea a izbucnit: „Băiatul meu Doug s-a născut de Ziua Marmotei."

încurajată de noi, ne-a spus o poveste minunată despre naşterea lui Doug, despre nişte vecini extraordinari care au ajutat la venirea băieţelului pe lume. Era un vînt cumplit şi soţul lui Hazel, George, a trebuit să meargă nouăzeci de kilometri călare pînă la Elko traversînd Munţii Ruby prin Secret Pass, pe nişte drumuri abrupte şi şerpuitoare ca să ajungă la doctor. Pe tot parcursul aşteptau alţi cai odihniţi de pe la fermele pe lîngă care trecea. Drumul de întoarcere a fost marcat de aceleaşi gesturi de generozitate. Sau, cu vorbele lui Hazel: „, *L-a luat pe bătrînul doctor Hood; nu, nu tînărul Tom, ci bunicul lui Tom i-a împrumutat o trăsurică si au pornit înapoi spre fermă. De-a lungul drumului îl aşteptau alte căruţe. George si doctorul schimbau echipajul si porneau iar la drum. Am fost tare bucuroasă să-i văd pe amîndoi. Mai erau doar cîteva ore şi aveam să avem un băietei. Tatăl lui a fost tare mîndru de el.*

Cînd Helen, o altă pensionară care nu avea copii, a auzit despre povestea lui Hazel, a spus: „Precis că travaliul începuse de mult." Marian a zîmbit si a notat răspunsul lui Hazel: *A meritat. E un băiat tare bun.*

Băiatul lui Hazel, Doug, are optzeci si doi de ani si această poveste i-a fost bătută la maşină si i-a fost oferită. Nu se poate spune niciodată că eşti prea bătrîn pentru a afla cît de mîndru a fost de tine tatăl tău si cum mama ta socoteşte că a meritat să sufere atîta în travaliu ca să te aducă pe lume.

După ce i-a dat lui Doug povestea lui Hazel, Marian s-a consultat cu personalul şi a hotărît să mai adauge

ceva misiunii lor. Marian a explicat: „Conform legii ni se cere să ţinem un jurnal în care să consemnăm ce se întîmplă în fiecare zi. Le-am spus: «Hai să fie un jurnal adevărat; să scriem sub formă de dialog toate micile conversaţii amuzante sau lucrurile uluitoare pe care le auzim.»
Conform statutului, trebuie să respectăm trei condiţii: să asigurăm îngrijirea fizică, să asigurăm o plăcută atmosferă de familie şi să notăm amintirile acestor oameni care sînt valori naţionale. Ei au nevoie şi merită ca poveştile lor să fie spuse mai departe."
Ideea era să-i determinăm să-şi spună poveştile, să le notăm si să le oferim rudelor lor. i-
Aşa *a f ost* ***să fie***
Urmarea a fost o reacţie extrem de pozitivă din. partea comunităţii, mi-a spus Marian.
„Mulţi spun: «în orăşelul ăsta nu se întîmplă niciodată nimic bun». Or, acum puteam dovedi că se *întîmplă* si lucruri bune. Oamenii au fost foarte receptivi şi încîntaţi. Cînd au vizitat aşezămîntul s-au mirat că este atît de frumos. Nu se aşteptau să facem aşa ceva aici. Şi eu îi înţeleg — nici eu nu mă aşteptasem."
Marian îşi dă seama perfect că a riscat enorm. Şi-au dat pînă ultimul bănuţ pus deoparte ca să întemeieze acest cămin. Ea îşi făcea griji în legătură cu finanţarea integrală a acestui proiect sau măcar atît cît s-o scoată la capăt.
„Era ceva ce îmi dorisem foarte mult, dar de multe ori m-am gîndit să renunţ."
într-o noapte, după program, s-a întîmplat ceva ce a convins-o pe Marian că este pe drumul cel bun. Este ceva greu de explicat în cuvinte.
„Intr-o seară reuşisem în sfîrşit s-o bag pe mama în pat. Ea nu doarme prea mult şi nici nu prea stă pe

scaun. Este într-o veşnică mişcare. Am îngenunchiat alături de ea lîngă pat ca să ne facem rugăciunea împreună. După care m-am dus în camera lui Helen si am în-trebat-o dacă mă pot ruga si cu ea, si asta am şi făcut." O altă pensionară, Angela, fusese extrem de agitată în ziua respectivă, tot deschidea si închidea uşi, vorbea cu personaje imaginare, cu motăneii sau cu persoanele de pe vremea ei, ştergea obsedant nişte pete inexistente de pe chiuveta de la baie. Marian a petrecut ceva mai mult timp cu ea în seara aceea ca s-o liniştească si s-o consoleze. Cu fiecare în parte proceda la fel.
„Pur şi simplu stăteam de vorbă cu fiecare, îi ascultam păsurile, discutam despre sentimentele lor si despre cele veşnice. Tocmai ieşisem din ultima încăpere si mergeam pe culoar; singura lumină era cea a unui bec de veghe. Am trăit unul dintre cele extraordinare sentimente de împăcare şi de linişte sufletească din viaţa mea. De parcă cineva îmbrăţişase cu căldură întreaga clădire."
Marian 1-a sunat imediat pe soţul ei.
„I-am telefonat şi i-am spus: «Orice s-ar întîmplă, să ştii că merită. Chiar dacă va trebui să închidem porţile peste o săptămînă, această experienţă a meritat toată osteneala»."
Şi continuă să aibă această senzaţie că aşa a fost să fie, si ca este o aventură formidabilă.
„Adesea este neplăcut, căci am multă bătaie de cap şi uneori este ca şi cum aş avea o puzderie de copii mici, ceea ce este istovitor. Important însă este că a fost un lucru extraordinar pe care mă bucur că 1-am realizat."
Scrisul pune lucrurile pe roate
Deşi era uluită de întorsătura pe care o luaseră lucrurile, Marian nu era deloc mirată că punîndu-şi gîndurile pe hîrtie a pus de fapt lucrurile pe roate. Pe scurt, ea

spune că atunci cînd notezi ceva începi să defineşti ceea ce ştii şi ca urmare si ceea ce doreşti. Nu poţi avea ceea ce doreşti pîna cînd nu ştii despre ce e vorba. Scrisul îţi clarifică scopurile. Dumnezeu îţi poate da ceea ce-ţi doreşti, spune Marian, dar trebuie să-i explici limpede ce vrei.

Şi scrisul a luminat-o, ajutînd-o să înţeleagă că primul pas trebuie să-1 facă ea. Pentru Marian, jurnalul era locul în care ea colecta semnele si semnalele că lucrurile sînt pe drumul cel bun si că aşa a fost să fie. Astfel avea curaj să acţioneze, ştiind că dacă îşi asumă riscul va fi sprijinită.

„Acesta este un alt avantaj al scrisului — mă ajută să îmi dau seama ce se întîmplă şi să fiu recunoscătoare pentru asta. Cînd nu pun pe hîrtie, uneori nu observ acele mici victorii *si* uit să mă şi bucur de ele."

Scrisul i-a dat curajul să acţioneze.

Pagini profetice

Gîndindu-mă la remarcabila sa reuşită, mă trec fiori acum cînd citesc descrierea din jurnalul lui Marian, consemnată cu mai bine de doi ani înainte ca ginerele ei să-i dea ideea:

As *vrea să găsesc un cămin unde personalul sa stea laolaltă cu pensionarii, să mănînce cu ei şi să aibă grijă de ei,* "j *ca şi cum ar f i nişte părinţi sau nişte bunici foarte dragi. /' Decorul ar trebui să fie unul luminos şi strălucitor, colo-'^ rât şi cald, un decor care să le amintească celor care locuiesc acolo de zilele cele mai frumoase, cînd erau tineri şi activi. Un loc în care cineva să le asculte amintirile, să le preţuiască şi eventual să le consemneze. La ora meselor să '• existe cineva care să întreţină conversaţia şi buna dispozi-^* i ţie. Cineva care să le minimizeze neputinţa şi să le apre-::,' cieze calităţile. Un loc în care cei care îi îngrijesc să fie mai* i *mult decît nişte simpli angajaţi, adică să fie nişte persoane*

• *animate de compasiune şi iubire, care să-şi dea seama că viaţa lor personală se va îmbogăţi pentru că se ocupă de cei '•• care au atîta nevoie de ei. Să fie nişte oameni care să-i '"' servească cu drag, ştiind că la rîndul lor alţii vor avea grijă de ei la bătrîneţe şi că atunci cînd intră în lumea* *»fc *celor fără de vîrstă se vor bucura de recunoştinţă şi U se va mulţumi în numele tuturor celor pe care i-au ajutat. Poate că am ajuns si eu senilă şi utopică de îmi doresc aşa ceva. '* Departe de a fi utopică, Marian îşi exprima în scris ceva ce mintea ei deja începuse să pună în practică, deşi încă nu-si dădea seama; deocamdată doar sufletul ei ştiind că aşa va fi. In marea ei dorinţă ea anticipase realitatea. Fără să stea pe gînduri, ea îşi atribuise un rol în această întreprindere. Cu aproape patru ani înainte de a deschide Bee Hive Home, Marian scrisese alte cîteva rînduri profetice în jurnalul său:

Cum mi-aş putea folosi mai bine viaţa de acum înainte? Care este binele cel mai mare pe care l-aş putea face? îmi pun această întrebare de cînd eram tînără şi nu găsesc răspunsul. La un moment dat am crezut că voi face o faptă remarcabilă de pe urma căreia va profita întreaga omenire si că numele meu va ramîne în cărţile de istorie. De la o vreme am început să dezvolt această idee. Ştiu că orice voi face va fi ceva legat de ceilalţi, iar recompensa va fi o linişte sufletească alături de munca în sine. Wells, Statul Nevada, 1000 de locuitori. Un mic magazin, băcănie şi farmacie la un loc. Dar acum mai există şi altceva acolo: un minunat cămin de bătrîni, un loc în care domneşte iubirea.

* ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU,..

-} Cînd vei mai consemna descrierea unei împliniri
4 perfecte a vreunui proiect al tău, mergi mai departe
?: şi răspunde în scris la întrebările: „Care este locul

meu în această ecuaţie? Ce trebuie să fac pentru a
ajuta la rezolvară ei?"
i Ascultă cu atenţie discuţiile din jurul tău, remarcă si * notează semnele si semnalele care ar putea fi un | stimulent şi ar putea determina o iniţiativă. j- Nu ai nevoie de vreo pană fermecată; chiar tu poţi să
zbori.

FORMULEAZĂ SCRISORI ADRESATE LUI DUMNEZEU

f,
\v\ \ hi *l*
' t,' '
,!'. ttUtjn , »y ', , ,
"H<! \'H
iiî *!'&}< "i'".| hirbnîi t«u> \ - *m*\ wyO • ••'
-of

Există o expresie „De pe buzele tale direct în urechea Domnului", ceea ce înseamnă „Să audă bunul Dumnezeu".
Eu spun: „Din stiloul tău direct în urechea Domnului."
Şi de ce nu? Rugăciunea pusă pe hîrtie e o modalitate de recunoaştere a prezenţei lui Dumnezeu în viaţa ta, un fel de a-i cere sprijinul şi de a-i mulţumi.
într-unul dintre jurnalele mele am lipit un şerveţel de masă de la gustarea, din avion, un şerveţel pe care scrisesem la repezeală o *frază;* n-am găsit altceva la în-demînă atunci cînd mă aflam printre nori si mă uitam la filmul *Cîntăretul de la nuntă.* E un film foarte drăguţ, dar eu n-am fost prea atentă pînă cînd n-am auzit un vers care 11 căina pe erou că îşi pierduse iubita: „Eu nu cred într-un Dumnezeu care intervine."
Poate că el nu credea, dar Dumnezeu intervenise oricum — pentru că el pînă la urmă s-a căsătorit cu fata pe care o iubea.
Eu *cred cu tărie* într-un Dumnezeu care intervine, căruia îi pasă de mine personal.
Uneori ştiu că pare o prostie; bineînţeles că Atotputernicul are alte treburi mai importante decît să-ti găsească acel caieţel pe care 1-ai rătăcit, îmi spun eu. Există războaie si foamete, atacuri teroriste si oameni care suferă cu adevărat, psihic si fizic. .-u- * >uv. ^

Unde anume în ceruri ajunge o scrisoare ca aceasta?
Bunule Dumnezeu,
Rogu-Te, ajută-mă să-mi găsesc jurnalul rătăcit. Am multe lucruri importante în el. Ştiu că e undeva în lume — oare l-am uitat la cafenea? Oare mă vor suna? Sau l-au aruncat într-un sertar şi aşteaptă să întreb eu de el? Doamne, rogu-Te, ajută-mă, pentru că Tu ştii unde e.
Precis că există în ceruri un birou de obiecte pierdute sau poate că Dumnezeu dă cîte o misiune vreunui asistent mai puţin important. Nu ştiu. Tot ce ştiu este că atunci cînd îi scriu scrisori lui Dumnezeu, indiferent cît de pămîntesti ar fi, El îmi trimite răspuns.

Lasă-ti stiloul să răspundă -îij'
' "* <V, -, -. , '"... v"'

Uneori răspunsul vine prin scris sub o formă de dialog. De obicei îi scriu lui Dumnezeu seara, înainte de culcare şi apoi dimineaţa, primul lucru, cînd încă nici nu m-am trezit bine, notez dialogul pe care l-am avut în somn.
Notez imediat cuvintele aşa cum îmi vin în minte, fără să redactez sau să analizez.
Repet dorinţa din seara precedentă; adesea sînt uluită de precizia răspunsului.
Doamne, unde este scrisoarea de la directorul de pro-^ gram?
'" Este în sacoşa cea neagră de pînză pe care ai lăsat-o sub birou.
Alteori răspunsul nu este ceea ce vreau sau ceea ce aştept, dar întotdeauna este binevoitor şi grijuliu, precum un părinte iubitor care-ti vine în ajutor, dar te şi ceartă: ;.:. ..,,,, , .
"
^ *Oare jurnalul eş& în portbagajul maşinii, alături de Lap*-

Nu, nu este. Vreau să termini de scris această carte. Am să te ajut să-ţifie cît mai uşor. Nu lăsa să-ţi stea nimic în cale — chiar nimic — lasă găsitul jurnalului — lasă întrebările şi îngrijorările. Du-te la Vivace's *si scrie! Hai că poţi —* o *sa meargă de la sine de îndată ce îi vei acorda puţin timp — căci numai de asta ai nevoie. Vei descoperi şi ce lipseşte, dar şi propriile tale forţe: în tine se află tot ceea ce-ţi trebuie. Scrie doar. Am vreo şansă să găsesc şi discheta pe care am atît de multe date? O să apară. Nu-ţi mai pierde vremea.*

Si am făcut cum mi s-a spus. M-am întors la scris. Spre bucuria mea, în zilele următoare au apărut atît discheta cît si jurnalul.

Să fie oare subconştientul cel care răspunde?

Cînd pui o întrebare seara tîrziu şi ai un răspuns dimineaţa, unul care se îndoieşte de toate ar fi tentat să spună că de fapt subconştientul este cel care răspunde. Poate că aşa e, dar şi atunci Dumnezeu este cel care te ajută să intri în legătură cu acest subconştient care deţine răspunsul. înainte de a mă referi la răspunsuri, voi evoca o în-tîmplare dramatică petrecută cu cîţiva ani în urmă. Trebuia să fac o prezentare în faţa unui grup mare de peste patru sute de persoane din statul nostru. Sponsorul mă invitase să-mi vînd cărţile şi eventual casetele audio. Urma chiar să-mi fie puşi la dispoziţie şi nişte vînzători care să mă ajute la încasarea banilor.

Era o mare şansă, numai că în momentul acela nu aveam casete audio de vînzare. Mi-am amintit însă de un program pe care îl făcusem cu opt ani înainte şi care fusese înregistrat. Mi-am dat seama că mesajul din acea înregistrare ar fi ideal pentru acest public — dar n-aveam la dispoziţie decît o săptămînă ca să găsesc caseta, s-o multiplic si să o pregătesc pentru vînzare. Am căutat în

camera în care aveam rafturi întregi de casete vechi, o parte cu interviuri date la radio sau cu alte programe pe care le făcusem, dar nimic potrivit. Ştiam exact ce casetă vreau, dar habar n-aveam pe unde putea să fie. Ştiam doar că există. Eram disperată, mai ales că aveam şi probleme financiare. Dacă as fi găsit caseta, mi-ar fi fost de mare ajutor.

Bunule Dumnezeu,

S, *Trebuie să găsesc această casetă audio, s-o multiplic pen*-t<i *tru vînzare în cadrul întîlnirii de săptămîna aceasta.* a *Rogu-Te, spune-mi în scris mîine dimineaţă unde este —* <î *precis — căci n-am timp de pierdut — si ajută-mă să mă trezesc la timp, să mă simt informă, chiar dacă m-am culcat foarte tîrziu.*

îţi mulţumesc pentru prietenii si familia mea care sînt o adevărată stîncă a Gibraltarului în viaţa mea. -i A doua zi dis-de-dimineaţă mi-am luat jurnalul în pat. Eram încă somnoroasă, dar puteam să mă apuc să scriu.

Bine, Doamne, unde e caseta? " a]£

•• • ? , w

In pod. • .(t

Cum? Nu în camera unde sînt toate casetele familiei? ,j|j *în pod.*

' Jd

N-am vreme de pierdut. Am nevoie de ea chiar acum. Podul e mare. Unde *în pod?*

începusem să mă enervez. Continuam să fiu convinsă că este în camera cu casete si eram trimisă după cai verzi pe pereţi.

,<: *Uită-te în stînga.*

', *Ei asta-i, după ce să mâ uit?* ^

t'.. *După o cutie de pantofi în care e oialtă cutie, la mijloc* $8

'"" *stînga.* • • . ...£Sfitt.j ..: .,,: -.; ..-,'

Indoindu-mă în continuare şi încă în pijama, m-am dus în hol, am tras scara si am urcat în

pod. M-am urcat, am mers în genunchi în stînga şi am dat peste o cutie mare pe care nu o observasem. M-am uitat înăuntru si am găsit o cutie de pantofi cu nişte casete vechi; între ele era si cea pe care o căutam si de care aveam atîta nevoie.
Acest mesaj venit de la Dumnezeu mi-a fost foarte util din mai multe motive, în primul rînd, pentru că eram la pămînt şi asta mi-a amintit că Dumnezeu are grijă. In al doilea rînd, pentru că am putut multiplica acea casetă şi am vîndut-o în peste două sute de exemplare în următoarele două săptămîni. Venitul obţinut astfel mi-a fost de mare ajutor într-o perioadă dificilă.
Dar si mai important este faptul că (deşi încă nu am înţeles cum) acest răspuns m-a făcut să înţeleg între altele că Dumnezeu nu mi-a răspuns numai mie: nu eu pusesem caseta în cutia de pantofi din pod, aşa încît chiar n-as fi avut de unde să ştiu că este acolo.
v /Decît într-un singur fel.

Obţinerea răspunsurilor indirecte

Dacă scrisoarea este o cerere, răspunsul nu vine au-tpmat a doua zi dimineaţa în timp ce scrii. Dar dacă 1-ai cerut printr-o rugăciune în scris, răspunsul va veni cu-rînd.
Cu mulţi ani în urmă fiica mea Emily a găsit într-una dintre călătoriile ei o cărticică de vreo douăzeci şi patru de pagini pe care mi-a oferit-o în dar. Textul m-a mirat foarte mult. Fusese publicat în anii '20 şi avea un fel ciudat de a folosi semnele de exclamaţie si caracterele italice. Printre rînduri se putea citi multă'înţelepciune, îmi aminteam că autorul făcea o prezentare succintă a puterii scrisului asupra a ceea ce-ţi doreşti. Nu puteam să-mi amintesc pentru nimic în lume ;de unde apăruse

această carte sau cum să găsesc o alta similară. Am sunat la mai multe librării, dar avea prea puţine pagini pentru a fi inclusă în cataloage, deci nu aveau cum s-o comande. Cum era atît de veche, mai mult ca sigur că nici nu mai existau exemplare tipărite.
Nu ştiam prea bine nici numele autorului, în schimb titlul era greu de uitat. Editorii susţineau că era vechea formulă prin care se comunica acceptarea unui manuscris: *It Works!*
Cînd am epuizat toate posibilităţile, i-am scris lui Dumnezeu, menţionînd titlul cărţii şi am lăsat totul în mîinile Sale. Eram convinsă că găsirea cărţii era extrem de importantă pentru munca mea şi că Dumnezeu va descoperi o soluţie ca eu să găsesc un exemplar.
Ei bine, vărul meu Larry spune că asta este „în stilul Zen", adică o conexiune de idei neaşteptată şi perfectă, ca atunci cînd dai peste o melodie pe care o căutai de mult tocmai printre nişte grămezi de discuri vechi din-tr-un magazin. La două săptămâni după ce mi-am pus pe hîrtie rugămintea adresată lui Dumnezeu, un prieten mi-a împrumutat o carte ciudată publicată chiar de el în 1972, despre cum poţi să cîştigi orice concurs la care participi.
Cum eram eu cufundată în lectură, la un moment dat, fără nici o legătură sau vreo menţiune, îmi sare în ochi o referire la cartea pe care o căutam şi chiar unde poate fi comandată.
Era să cad de pe scaun. Una era să-mi menţioneze numele autorului acestei cărticele scrisă cu şaptezeci de anim urmă si alta era să aflu şi cum pot să mi-o procur.
într-o săptămînă am intrat în posesia exemplarului de care aveam atîta nevoie.

Tînăra mea prietenă Charlotte îi scrie lui Dumnezeu timpul fără a aştepta un răspuns în scris.
Charlotte

este o vecină de-a mea, o liceeană de şaisprezece ani. Intr-o zi m-a auzit vorbindu-i mamei ei despre scrisorile către Dumnezeu.
Cu timiditate, mi-a arătat o parte din scrisorile pe care le-a scris şi ea, nu numai lui Dumnezeu, ci unui întreg grup de sfinţi proteguitori.
Am fost impresionată cînd Charlotte mi-a spus că-i pot citi scrisorile. Era atîta profunzime în ele, erau remarcabile şi tulburătoare. Prin inocenţa şi frumuseţea lor, rugăciunea fusese

transformată într-o conversaţie cu un prieten apropiat foarte înţelept.
Bunule Dumnezeu,
Ei bine, îţi cer azi un ajutor în plus pentru multele lucruri care se întîmplă în viaţa mea. Nu există neapărat o ordine a importanţei lor. întîi de toate Te rog să fiu cît mai în formă. Asta presupune să slăbesc foarte mult, să mănînc raţional si să fac sport. Ştiu că as putea s-o fac, dar mi-ar fi util un pic de ajutor, şi mai ales o motivaţie, îţi mulţumesc pentru sprijinul dat ca să pierd nişte kilograme, în al doilea rină, îl ştii pe băiatul care lucrează la băcănie? Ştiu că îi cunoşti numele, dar eu n-am reuşit să-l aflu. Ajută-mă să aflu. Dintre toţi băieţii cu care am flirtat el îmi este cel mai drag. Te rog, ajută-mă să nu fie o nouă dezamăgire.
în al treilea rînd, Te rog să mă ajuţi să îmi pregătesc bine lucrările care mă năpădesc. Ajută-mă să mă concentrez si să reuşesc să-mi iau cu bine toate examenele, dar şi note bune la toate materiile.
După care Te rog să îmi găsesc cea mai bună *slujbă pe timpul vacanţei de vară.*
Şi, în cele din urmă, Te rog să mă sprijini în noua mea funcţie de conducere de la şcoală, ca să pot reuşi şi să nu mă sperii prea tare. Ajută-mă să fiu alături de ceilalţi, dar si să îmi găsesc o slujbă si să am viaţa mea în acelaşi timp. îţi mulţumesc că mi-ai ascultat rugăciunea şi ştiu că Ţi-am cerut cam multe, dar sini convir^ă că în totdeauna lucru-

rile vor ieşi cît se poate de bine în ceea ce mă priveşte. Este 23:05 *si trebuie să mă scol la 6 dimineaţa, îţi spun deci noapte bună. ....* Cu *iubire pentru totdeauna,*
Charlotte Jean
Charlotte n-a aşteptat un răspuns direct, dar era convinsă că rugăminţile ei au fost auzite. O scrisoare datată cîteva luni mai tîrziu dovedeşte că nestrămutata ei credinţă a dat roade.
Bunule Dumnezeu, lisuse, Sfîntă Fecioară si îngeri Păzitori,
Ce mai faceţi? Ei bine, în vreme ce Voi îi ajutaţi pe oameni în viaţa lor, vreau să Vă mulţumesc pentru ajutorul esenţial pe care mi l-aţi dat. Tocmai mă uitam pe ceea ce scrisesem mai demult în jurnal şi măiculiţăl este uluitor cît de multe aţi făcut pentru mine. Am avut o vară minunată, am ieşit de două ori cu grupul meu de tineri şi nu mi-am pierdut slujba de dactilografă, în plus bat mult mai bine la maşină (ceva ce mi se părea absolut imposibil). Şi asta nu e tot. Şi cînd te. gînăeşti că l-am şi căutat odată pe Brian, „băiatul de băcănie". Acum sîntem prieteni şi mă place aşa cum sînt şi acum mă plac şi eu. De asemenea mă descurc foarte bine la şcoală, deşi am un program foarte în-
\ cărcat. Sînt atît de bucuroasă. Am si eu viaţa mea şi o duc
• _ bine şi sînt sănătoasă.
Ei bine, n-aş vrea să Vă cer prea multe, dar încă mi-ar trebui o.-mînă de ajutor în privinţa slăbitidui. Măcar, acum nu mai sînt chiar aşa de timidă.
"> Ei bine, să ştii că oricum Vă iubesc şi Vă trimit mii de mulţumiri.
Charlotte Jean vin
Mulţumiri si laude
Scrisorile pe care Charlotte mi le-a arătat subliniau şi •faptul că rugăciunea nu este o simplă implorare, ci şi o

formă prin care omul îl laudă pe Dumnezeu si îşi exprimă recunoştinţa. Nu toate scrisorile către Dumnezeu sînt cereri de ajutor.
As *vrea să-i mulţumesc lui Dumnezeu, lui lisus, tuturor sfinţilor, Sfintei Fecioare şi îngerilor Păzitori pentru că m-au ajutat să depăşesc o perioadă grea a existenţei mele. Pentru că au transformat totul într-o experienţă în plan spiritual. Pentru că mi-au fost mereu aproape şi mi-au ascultat rugăciunile. Pentru că m-au însoţit pretutindeni, pentru că m-au ţinut de mînă atunci cînd am suferit sau m-am simţit singură. Vă midţumesc de asemenea pentru frumoasa lume care mă înconjoară, mai ales pentru curcubee şi pentru apusurile de soare. Vă mulţumesc că mi-aţi dăruit această familie şi aceşti oameni minunaţi care mă sprijină şi mă încurajează. Vă midţumesc că mi-aţi dat un spirit puternic şi înţelept şi ştiu că pot şi voi continua la fel, nu însă fără călăuzitorii mei, companionii mei şi sprijinitorii mei. Vă mulţumesc, Vă midţumesc, Vă mulţumesc. Şi rogu-Vă, dacă Vă pot fi de folos în vreun fel, ajutaţi-mă să aflu cum. Vă rămîn pe veci îndatorată. Cu dragoste pentru totdeauna,*

Charlotte Jean

îţi mulţumesc anticipat şi rămîn...

Să-I mulţumeşti dinainte lui Dumnezeu, anticipat, pentru ceva ce încă nu ţi-a îndeplinit este o formă superioară de rugăciune, în mod implicit într-o asemenea rugăciune intervine ideea că eşti copilul Domnului si că el îţi va asculta ruga cu condiţia să-I spui ce vrei.

„Oare ce părinte", stă scris în Sfîntă Evanghelie după Luca, „va da fiului său un şarpe atunci cînd cere un peşte sau o scorpie atunci cînd cere un ou?"

Umorista Marianna Nunes, membră a Asociaţiei Naţionale a Oratorilor a scris o asemenea scrisoare antici-pativă către Dumnezeu, mulţumindu-I pentru soţul pe

d1d60

care încă nu-1 avea. Scrisoarea s-a născut dintr-un sentiment de frustrare pentru că nu îşi găsea partenerul prin mijloacele convenţionale oferite celibatarilor. Ea citea cu nesaţ mica publicitate si a răspuns la şaptezeci şi patru de anunţuri matrimoniale în doi ani, un adevărat record.

„Aveam atîtea apeluri la numere care încep cu 89... încît cei de la compania de telefoane m-au întrebat dacă nu vreau să îmi blocheze accesul la ele crezînd că este o greşeală."

Era atît de pricepută la stabilirea întîlnirilor, încît a conceput chiar şi un program special pentru celibatari, „Arta de a flirta", care a apărut în revista *Life,* dar tot nu şi-a găsit perechea. în final, prietenul ei Burt i-a dat un sfat în legătură cu găsirea unui partener: „Lasă totul în grija îngerilor, Ma-rianna", i-a spus el. Şi i-a oferit un înger de postav pe care ea si 1-a atîrnat de fereastră ca să-1 vadă mereu.

Marianna a continuat să ţină conferinţe în lumea întreagă, în locuri exotice precum Bahrain şi Kuweit, apă-rînd alături de Colin Powell, John Sununu, Marcia Clark şi Christopher Reeve. Şi totuşi ceva îi lipsea în viaţă, îşi dorea pur şi simplu, cum zicea ea, „să întîlnească şi să se mărite cu un tip nemaipomenit".

Continua să răspundă anunţurilor matrimoniale, dar era descurajată constatînd discordanţa dintre ceea ce se scria si realitate, într-o bună, zi ea a citit în ziarul local *Burlingame Gazette* cîteva rînduri simple care au făcut s-o umfle rîsul:

„£, *Respiră, are puls si poate să mănînce si singur. Dacă te* ^j.. *tentează, sună...*

W, I-a plăcut tipul. S-a hotărît să-1 sune.

înainte de a forma numărul, Marianna s-a dus să îi pună apă cîinelui ei. Atunci a văzut că îngerul de la Burt căzuse în chiuvetă.

A ridicat îngerul şi 1-a ţinut aproape.

„Precis că acesta este un semn că bărbatul visurilor mele e pe drum."

Bărbatul care a dat anunţul acesta nostim se numea Frederick. Au vorbit la telefon, dar nu s-au întîlmt. Nu era decît o altă fundătură.

Opt luni mai tîrziu Marianna era într-un avion, în-torcîndu-se de la o conferinţă internaţională şi se simţea singură. A luat din servietă un carneţel şi I-a scris o scrisoare lui Dumnezeu, descriindu-i tipul de bărbat pe care şi-1 doreşte.

„Am scris la timpul prezent şi foarte precis." jjjf 9:

A scris totul ca o rugă de mulţumire. >? y x;

Bunule Dumnezeu, '" "

îţi mulţumesc din tot sufletul pentru soţul meu. Mi se dedică sută la sută. Este fidel, spiritual si rîdem aşa de mult împreună. Este cel mai bun prieten al meu şi un amant minunat. Facem sex foarte bine împreună si ne iubim profund. Sîntem legaţi în plan mental, spiritual, psihologic, social, fizic şi intelectual... Ducem o viaţă echilibrată împreună, avem reuşite, sîntem fericiţi în carieră şi iubim animalele. Ne iubim si avem încredere totală unul în celălalt atunci cînd sîntem departe. Relaţia noastră este destinsă, sîntem mereu bine dispuşi. Reuşim să ne rezolvăm cu uşurinţă diferenţele de opinie, sîntem atraşi sexual unul de celălalt. Amîndoi dorim şi intenţionăm să ne petrecem viaţa împreună în căsnicie. Familiile noastre se îndrăgesc, călătorim împreună şi petrecem sărbătorile îm-

preună, îţi mulţumesc pentru acest partener pe viaţă şi cel mai bun prieten. , ⁄ (ţţi , „.,,,,,,, ; ,
La cîteva zile după înt,0a/B£erea a'casă, a.sunat telefonul. Era Frederick. j • ", """ni '.: *u′* < ' »> ><

„îşi făcuse curat în cameră şi găsise numărul meu de telefon în spatele calculatorului. Ne-am întîlnim si ne-am logodit în trei luni, căsătorindu-ne nouă luni mai tîrziu."
Asta se întîmpla acum trei ani. în prezent Marianna si Frederick se bucură de acea căsnicie pentru care ea mulţumise anticipat. «ŞTI

Zidul Plîngerii •T

Ideea de a-I scrie scrisori lui Dumnezeu nu este ceva nou. La Ierusalim, lîngă moscheea musulmană a lui Omar, există un zid de douăzeci de metri socotit a fi o rămăşiţă a templului lui Solomon din secolul al X-lea î.C. în faţa acestui Zid, evreii se adună vinerea ca să plîngă şi să se roage, în mod tradiţional ei îi scriu mesaje lui Dumnezeu, pe care le pun în crăpăturile acestui Zid sfînt. Puterea acestor mesaje este atît de respectată încît oamenii, dacă nu pot ajunge acolo, adesea cer altora să le pună hîrtiuţele în Zidul Plîngerii.
Asta a făcut şi o cunoştinţă de-a mea pe nume Karla. Ea si soţul ei nu reuşeau să aibă un copil. Nişte enoriaşi ai Bisericii creştine urmau să plece spre Oraşul Sfînt. Karla a notat rapid un singur rînd pe o bucăţică de hîrtie: „Vreau un copil" şi 1-a rugat pe unul dintre cei care mergeau acolo s-o pună în Zidul Plîngerii. în timp ce Karla îmi povestea la telefon această întîmplare, îi auzeam pruncul care gîngurea.
„îl cheamă Kadin pe copilul nostru miracol."
Să-i scrii scrisori lui Dumnezeu, ce idee unică! Şi vestea cea bună este că nici măcar n-ai nevoie de cutie poştală sau de timbre.
l ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU
'" Scrie-I lui Dumnezeu întru laudă şi mulţumire sau ,-5 scrie-I seara punîndu-i întrebări sau rugîndu-L să te \ ajute să iei hotărîri. Cînd te vei trezi dimineaţa, lasă

să vină la tine răspunsul prin intermediul uneltei de scris. Sună bizar, dar n-are cum să strice.
Bunule Dumnezeu, ajută-mă în acest proiect.
Cum as putea să-mi întreţin familia?
Mă iubeşti, Doamne?
Oare fac ce trebuie?
Şi apropo, ai văzut cumva puloverul pe care l-am rătăcit?
Vei fi uluit ce răspunsuri vei primi — si-ţi vei găsi puloverul.
., /j L)' •t /.p.
r.r
• **t iot 5r>\tVt * n**
TU. *i*

r

, jrgl'rf •nmud
TJ 'l
J .
ttv

ÎMPOTRIVIREA ARE O LOGICĂ

V»,*'.' -Kl Ai <*″
< "n*IC)
>;<t,i/
î*» V
t
Cînd eziţi să faci pasul următor pentru realizarea unui scop, este uşor să justifici întîrzierile prin programul prea încărcat sau prin faptul că alţii nu sînt cooperanţi. Ştii ceva? De fapt tu ţii totul pe loc. Hai să aflăm de ce.

Povestea. Trinei • ;

M-am întîlnit cu prietena mea Trina întîmplător. Aştepta un autobuz pe o stradă aglomerată

cînd am trecut pe lingă ea cu maşina. Am invitat-o la o cafea la *Vivace' s* şi i-am propus s-o duc acasă. Cum nu ne mai văzusem de aproape sase luni, aveam mult de recuperat.
Trina este o tînără foarte vioaie şi fermecătoare. S-a întors de curînd dintr-o călătorie în Irlanda. Cu mare bucurie ea mi-a spus că şi-a adus de acolo un suvenir pentru totdeauna: un fluture fermecat care este agăţat pe un inel pe care si 1-a pus pe buric.
Pe măsură ce vorbeam, a început să-mi povestească despre visul pe care 1-a avut şi despre ultimele ei întîm-plări.
Apoi mi-a arătat un bileţel, o hîrtiuţă din aceea galbenă care.se lipeşte şi pe care îl pusese pe prima pagină a agendei ei; un simplu petic de hîrtie în spatele căruia se ascunde o adevărată istorie. Pătrăţelul acesta anunţa o aventură ce de-abia aştepta să se petreacă, primul pas spre o împlinire de mult visată.
Trina mi-a mai spus cîteva lucruri. Ea a studiat economia, din primul an a fost încîntată de posibilităţile care i se ofereau; socotea că aplicarea practică a principiilor economice contează foarte mult la nivel mondial.
Aşa încît a mai urmat un curs şi a început să citească tot ce-i pica în mînă şi avea vreo legătură cu economia. Cu cît citea mai mult, cu atît era mai sigură că doreşte să ajute la progresul popoarelor în mod concret, dar habar n-avea de unde să înceapă. Oare cum a ajuns ea de la o simplă diplomă de management să dezvolte o adevărată politică economică? *
„Nu ştiam pe ce drum s-o apuc. Ştiam doar că nu vroiam să intru în politică şi asta mă descuraja. Pentru că aveam impresia că doar politica stabileşte politicile."
Cînd a auzit că era nevoie de absolvenţi ca ea la Corpurile de Pace, s-a dus la o conferinţă de-a lor, dar şi-a dat seama că nu e de ea, pentru că nu era ce-şi dorea să facă.
„Să predai sau să fii expert înseamnă un ajutor imediat, dar adevărata problemă rămîn *banii.* Ţările sărace ale lumii nu au o economie funcţională."
Din nou Trina era descurajată gîndindu-se că nu există o organizaţie care să se ocupe de ceea ce-şi dorea ea.
„Aveam un vis măreţ, dar nu aveam practic cum să-1 transform în realitate, aşa încît am renunţat." ″.′•
s a •d
între timp, Trina şi-a văzut de viaţa ei. Slujba ei era de asistent coordonator la Festivalul Olimpic Muzical de Vară, un program de trei luni cu muzică de cameră la deschiderea căruia urmînd să concerteze cvartetul de coarde din Philadelphia, îi plăcea mult ceea ce făcea, şi mai ales faptul că lucra la o organizaţie artistică nonprofit, avînd deci o contribuţie la viaţa comunităţii. Dar recunoştea deschis: „Deocamdată e bine că fac asta, cît încă am

douăzeci de ani. Dar după aceea ce o să se întîmple? Nu vreau să continuu aşa tot restul vieţii."
Trina mi-a mai spus că ea s-a oferit să lucreze voluntar la ceva care se numeşte Washington Works un program de pregătire cu o durată de opt săptămîni pentru femeile care trăiesc din ajutor social si care în felul acesta îşi vor putea găsi o slujbă. Erau cursuri de secretariat, de calculator şi de mînuire a telefoanelor, după care cei din organizaţie le ajutau să-şi găsească locuri de muncă.
Trina era pe post de avocat pentru femeile care urmau acest program. C*nd s-a oferit, ei i-a fost dată în grijă o femeie de douăzeci şi sase de ani care avea trei copii.
„Am simţit că mai mult am învăţat eu de la ea decît am ajutat~o, pentru că era extraordinar de curajoasă."
Pe lîngă slujba de coordonator al Festivalului Muzical si acest voluntariat, Trina lucra şi într-o galerie de artă mai multe după-amieze pe săptămînă. Ea mi-a povestit că de curînd, într-o

seară, nu erau acolo nici clienţi, nici vizitatori. Era singură şi plictisită în galerie. A luat un pliant rătăcit şi a început să-1 citească în grabă. Era un pliant care apăruse întîmplător în corespondenţa galeriei şi pe care în mod normal nu 1-ar fi citit. I-au căzut ochii pe cîteva rînduri despre oameni în acţiune si era vorba despre o femeie din oraş.
în acel pliant se scotea în evidenţă faptul că de curînd acea femeie fusese numită director executiv la Global Partnerships (Parteneriat Internaţional), o organizaţie nonprofit a cărei misiune era stimularea economiilor în ţările din lumea a treia, printr-un sistem numit „mi-croîmprumut". Se organizau un fel de bănci rurale, acordîndu-se împrumuturi mici femeilor de acolo pentru a le ajuta să înceapă o activitate la domiciliu.
Datorită acestui program, în loc să trăiască într-o sărăcie extremă, femeile puteau să cîştige suficient cît să-şi întreţină familiile, să-şi ţină copiii la şcoală, să aibă bani de cumpărături si să ramburseze împrumutul cu dobîndă.
Trina a sărit în sus cînd a citit asta, a făcut ochii mari încercînd să înţeleagă impactul acestui demers.
„Vreme de trei ani citisem cărţi de economie în timpul liber. Din aceste lecturi aflasem că soluţiile minore sînt mai bune decît cele majore. Cînd porneşti cu paşi mici, luînd în calcul situaţia reală din ţara respectivă si construind pe această *bază,* poţi să faci ceva. Or, se părea că exact asta propunea şi Global Partnerships: un sistem la scară mică, local, şi nu proiecte de anvergură care mai tîrziu se pot duce de rîpă."
Deşi tot ceea ce ştia în acel moment despre Global Partenerships erau doar cîteva paragrafe dintr-un pliant rătăcit, Trina nu mai putea de bucurie.
„Chiar acum, mi-am spus «Vreau să mă implic în asta»."
Notase atunci numele companiei, numărul de telefon, adresa şi numele noului director executiv pe hîr-tiuţa aceea galbenă. S-a gîndit că va suna si va întreba dacă n-ar putea să-i trimită nişte informaţii si dacă n-au nevoie de ea.
Pare simplu şi destul de direct.
„Era perfect — era exact ceea ce îmi doream să fac, ceea ce imaginasem, fără să ştiu că aşa ceva există."
A lipit hîrtiuţa pătrată în agenda ei. Zilnic, Trina se uita la bileţel de cîte ori deschidea agenda ca să vadă ce are de făcut sau cînd căuta un număr de telefon sau cînd verifica o întîlnire, de fiecare dată dădea peste el — dar n-a făcut niciodată nimic.
Să te învingi pe tine
Trebuie să fii de fier ca să ignori un asemenea bileţel. Pentru ea era zilnic o provocare, dar nu suna. *De ce* nu suna?
Cînd i-am pus această întrebare, Trina mai întîi şi-a găsit o scuză: era extrem de ocupată la galerie, dar şi cu Festivalul de Muzică şi voluntariatul. Am vorbit mai

mult despre asta şi în cele din urmă a recunoscut ce o împiedica să formeze numărul de telefon. Cu un oftat de resemnare, a recunoscut că ea era singurul impediment.
„Ştii cum e cînd în sfîrsit găseşti exact ceea ce îţi doreşti şi ti-e frică să acţionezi, deoarece te temi că dacă o vei face nu va ieşi nimic. Nu e greu să dai un telefon şi chiar vroiam să vorbesc cu femeia aceea, îmi era greu tocmai pentru că era exact ceea ce îmi doream."
Am întrebat-o pe Trina dacă ar fi dispusă să-şi pună pe hîrtie obiecţiile pentru a vedea ce se ascunde sub această pasivitate a ei. I-am împărtăşit un principiu pe tema căruia am predat de ani de zile şi în care cred cu tărie: împotrivirea are o logică. Si dacă reuşeşti să treci dincolo de această împotrivire şi nu să o ocoleşti doar, te vei elibera.
Chiar în clipa aceea am invitat-o să ia pixul şi o foaie de hîrtie şi să noteze şi iar să noteze, încercînd să îndepărteze straturile care ascund miezul problemei. La început n-a vrut, apoi a

fost uluită constatînd cît de repede îi veneau cuvintele. Şi iată ce a scris: *\' Cei care lucrează pentru directorul executiv sini probabil ',' mai mari ca mine si au multă experienţă în domeniu. De*
?1S .,..'. f "
ce şi-ar don pe cineva ca mine, care nu prea are aşa ceva: Mi se pare caraghios să sun şi să spun: „Alo, vreau să aflu mai multe despre ceea ce faceţi." Nu ştiu ce să spun. Nu am destulă pregătire economică şi este mai mult o chestie instinctuală. Marea problemă este că am impresia că nu as putea să explic ce anume doresc să fac. i Si apoi Trina si-a amintit de Irlanda si de Crăciunul petrecut într-o familie irlandeză. Mersese cu maşina de la Clare la Dublin trei ore alături de prietenul ei Michael şi de fratele lui mai mare Adrian, care absolvase facultatea de ştiinţe economice.
Cînd i-am spus lui Adrian ce grozav este ca. a terminat ştiinţele economice, inclusiv masteratul, şi că şi eu aş vrea
să mi-l dau si să lucrez în economia ţărilor în curs de dezvoltare, el mi-a spus: „Nu ştiu cine vă credeţi voi, americanii. Aveţi impresia că puteţi merge în ţările lumii a treia şi că puteţi schimba lucrurile, cînd ele sînt foarte bine aşa cum sînt."
Tot drumul pînă la Dublin, m-a tot dojenit. Nu m-a lăsat să scot o vorbă — era mult prea preocupat să-mi explice că tot ceea ce credeam eu este greşit.
Scriind toate acestea, Trina si-a dat seama că încă mai era sub impresia comentariilor lui Adrian, mai mult, că aceste comentarii deveniseră îndoieli ale ei.
Ce să-i spun directorului de la Global Partnerships? Ar crede că sînt doar o nebună care nu ştie despre ce e vorba.
Trina zîmbea cînd a terminat de scris. Dintr-odată totul avea o logică. Era plăcut să ştii acest lucru. Cînd eşti sincer, temerile se risipesc; se simţea dintr-o dată mai uşoară, ca şi cum scăpase de o grea povară pe care o ducea de mult în spate.
De îndată ce reuşeşti să identifici logica refuzului tău, blocajul dispare, devii apt pentru acţiune. Cînd eşti stăpîn pe viaţa pe care o trăieşti, deschizi drumul pentru afirmarea vieţii pe care o doreşti.
După mai puţin de o săptămînă de la întîlnirea noastră, Trina a mers la un cocteil dat în onoarea demnitarilor locali şi a voluntarilor de la Washington Works.
S-a apropiat de o doamnă despre care ştia că face parte din comitetul respectiv si care stătea de vorbă cu o alta. Trina s-a prezentat doamnei pe care nu o cunoştea şi a întrebat-o de unde este.
Ea i-a zîmbit si i-a spus: „Ei bine, tocmai am căpătat o slujbă nouă. Sînt director executiv la Global Partnerships, o organizaţie nonprofit.
Trina n-a mai ezitat şi si-a şi oferit serviciile, propu-nînd să ajute în vreun fel.

Trina a studiat tot timpul. Nu a renunţat niciodată la visul ei de a schimba lumea prin intermediul principiilor economice, de a-i ajuta pe cei sărmani să ducă o viaţă decentă si de a scăpa lumea de foamete. Un biet telefon era însă să-i stea în cale pînă ce a ştiut să înfrunte ceea ce se ascundea în spatele împotrivirii ei. După care i lumea întreagă era dispusă să o si ajute puţin.

ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU

ÎMPOTRIVIREA ARE O LOGICĂ.

Aceasta este o expresie care merită scoasă în evidenţă. La ce te împotriveşti? Ce te face să baţi pasul pe loc? Notează-ţi motivele care se ascund în spatele acestei împotriviri. Ce anume te face să te simţi nesigur ca să faci pasul următor? S-ar putea să ţi se pară că totul este din cauza unor forte exterioare — presiunile de la serviciu, un cont bancar prea mic, un părinte sau un partener de viaţă neînţelegător. Mergi mai departe. Dă vina pe altcineva sau pe altceva, începe aşa tocmai ca să excluzi această oprelişte din sistemul tău. După care continuă să scrii pînă ce ajungi la cauza reală. Ce anume din *tine* se opune pasului următor?
Adevărul te va elibera si va face ca lumea întreagă să-ţi vină în ajutor măcar un pic.

.far ramw
&inbnin. f
xs fi i n ap^'t,) ' '»'** irA uuM ¦t;/j^'
. «8,,,,uni- **CREAREA** UNUI RITU.AL,,;, ,,)sr
<.VJŞ '-faS Ului*.' lU^Î'J*¹! t J0tt| Jf»
Cînd legi scrisul de o ceremonie, el devine ceva sacru. Un ritual dă mai multă greutate faptului în sine. Combinată cu un ritual, punerea pe hîrtie a scopurilor capătă un sens, pune ceva în mişcare.

Povestea lui Elaine

Elaine St. James este autoarea unei serii de cărţi foarte populare despre simplitate, între care *SimpHfy your life (Simplifică-ţi viaţa)* şi *Inner Simplicity (Simplitatea interioara).* Scriind cîte o carte pe an vreme de patru ani la rînd, ea putea acum să-si prezinte ideile în public prin conferinţe, ceea ce era o mare realizare pentru o femeie care pînă nu demult nu se socotea scriitoare şi chiar se temuse cîndva să vorbească în public. O prietenă comună i-a dat numele meu şi ea m-a sunat cerîndu-mi un sfat în legătură cu organizarea şi marketingul acestor conferinţe. Ne-am întîlnit imediat şi ne-am înţeles foarte bine; vorbeam ca nişte surori care fuseseră despărţite din copilărie si acum se regăsiseră.

Elaine emană căldură si prietenie si îşi punctează povestirile cu un rîs reconfortant. Pare uluită de propriul său succes şi este ferm convinsă că oricine poate reuşi ca ea.

Nu ştiu cum am ajuns la acest subiect, dar Elaine a început să-mi povestească despre un ceremonial pe care îl practică împreună cu o prietenă în fiecare an în

ajun de Anul Nou. Am ascultat atentă. După ce mi-a explicat toate detaliile, simţeam cum îmi bate inima să-mi sară din piept şi eram hotărîtă să-1 pun în practică si eu. '

Ceremonialul săgeţii

Iată cum a început totul: Elaine şi prietena ei se întîl-nesc anual pentru stabilirea scopurilor din anul care urmează. Cu vreo zece ani în urmă, prietena lui Elaine a auzit de un obicei interesant şi s-au gîndit să-1 încerce. Elaine îl practică de atunci în fiecare an.

„Este aşa: la multe populaţii amerindiene există obiceiul ca triburile şi familiile să se întîlnească spre a în-tîmpina Anul Nou la solstiţiu; este o ceremonie specială prin care cer ceva Marelui Spirit, şi anume să elimine anumite lucruri pe care nu şi le mai doresc în viaţa lor şi să *aducă* lucruri pe care şi le doresc în viaţa lor. Modalitatea de exprimare a acestei dorinţe — şase săgeţi: trei pentru ceea ce nu mai vor şi trei pentru ceea ce doresc."

Pregătirea este la fel de importantă ca şi ceremonia în sine.

„Ei îşi pregătesc cu drag aceste săgeţi speciale în vîr-ful cărora pun pene. Le numesc «săgeţile morţii», adică ceea ce ei vor să dispară, şi «săgeţile vieţii», adică ceea. ce doresc să aibă."

Săgeţile morţii sînt puse într-o vale şi în jurul lor se pun frunze de tutun.

„în şir indian, ei intră dinspre nord în acest cerc, pun săgeţile pe pămînt, spun în gînd nişte rugăciuni, se concentrează asupra lucrurilor la care vor să renunţe sau de care vor să scape. Apoi, dau foc săgeţilor. Fumul trimite un semn Marelui Spirit." ^

După care se duc pe un deal, fac un cete numai că de această dată intră în el dinspre

„Tot în şir indian intră în cerc, aduc săgeţile, îi spun Marelui Spirit ce anume vor să aducă nou *în* viaţa lor. Lasă aceste săgeţi în poziţie verticală pentru Marele Spirit vreme de un an."

Prietena lui Elaine susţine că aceasta este o formă de magie absolută.

„Ceea ce doreşti să fie îndepărtat din viaţa ta chiar este şi ceea ce doreşti să apară, apare. Indienii au o încredere nestrămutată că li se va da ceea ce au dorit, cu condiţia să facă acest ceremonial."

Versiunea ecologică din sudul Californiei ti

Elaine si prietena ei au adaptat la condiţiile lor această tradiţie amerindiană.

„Noi nu ştiam cum să facem săgeţi, aşa încît în primul an. am adunat nişte beţe — nişte

ramuri de salcie — de care am legat nişte panglici în loc de pene."
„Prietena mea, cele doua fiice ale ei şi cu mine am tăiat sase fîşii de hîrtie pentru ceea ce noi am numit «săgeţile bune» şi «săgeţile rele». Ne-am notat intenţiile după care le-am lipit pe ramura de salcie."
Elaine îşi aminteşte că ele toate, inclusiv fetiţele, au luat în serios această pregătire. S-au gîndit bine la întrebarea: „Ce vrem să dispară din viaţa noastră şi ce vrem să apară?" Au notat răspunsurile bine gîndite şi le-au lipit cu grijă pe ramurile de salcie. Au pornit de la ideea că „dacă sistemul funcţionează pentru amerindieni, va funcţiona şi pentru noi."
Planul era cam aşa: a doua zi se trezeau dis-de-di-mineaţă pentru că acest ceremonial trebuia să se facă înainte de răsăritul soarelui. Elaine si prietena ei nu erau prea convinse de acest amănunt.

„Prietena mea si cu mine ne-am sculat totuşi înainte de ivirea zorilor/ aşa cum am promis, dar a fost un adevărat circ să le convingem pe tinerele domnişoare — de treisprezece şi şaisprezece ani — deşi cu o seară înainte ele erau cele mai ho.tărîte.
Erau implicate cu trup si suflet, dar cînd a trebuit să se trezească mai devreme, erau foarte obosite pentru că stătuseră pînă seara tîrziu să facă toate pregătirile. Aşa că le-am spus: «Bine, Marele Spirit o să înţeleagă o amînare de o oră.»
In sfîrşit le-am convins să se trezească; ne-am înfofolit bine pentru că era frig, ne-am suit în maşină şi am mers la poalele unei coline. Am găsit un loc ce părea ideal, am coborît din maşină şi am sărit peste un gard. Probabil că intrasem pe o proprietate particulară."
Elaine cumpărase nişte frunze de tutun foarte scumpe; au desfăcut pachetul si au făcut un cerc din frunzele maronii.
„După ce am desenat cercul am intrat în el dinspre nord şi am spus cu glas tare Marelui Spirit ce anume vroiam să dispară din viaţa noastră."
Elaine spera că Marele Spirit va înţelege că în California legile în legătură cu aprinderea focurilor de tabără sînt extrem de aspre, precum şi faptul că adolescentele nu s-au putut trezi la timp.
„în loc să dăm foc săgeţilor, le-am îngropat, pentru că ne aflam într-o zonă în care focul era strict interzis, în schimb, am găsit o soluţie ca Marele Spirit, în loc să vadă fumul, să ne *audă* doleanţele, avînd în vedere că le-am spus cu glas tare."
Apoi s-au urcat în maşină şi au mers mai sus pe colină şi au făcut acelaşi lucru într-un cerc în care au intrat dinspre sud de astă dată. >/i tir **,;im**
„Am intrat în cerc si ne-am spii^-dorin|sle. în Ioc8$f lăsăm acolo în scris ce doream,ite nufsumva saşii

găsească şi altcineva, am îngropat totul. Ne-am gîndit că Spiritul le va găsi si le va îndeplini oricum."
De-a lungul anilor, această practică a evoluat pe măsură ce Elaine a adus tot felul de modificări personale ritualului.
„în fiecare an după aceea am adus cîte o cutie cu creioane. Era mai simplu decît să găsim atîtea ramuri de salcie, iar săgeţi oricum n-aveam de unde să luăm. în plus, vîrful lor ascuţit intra mai uşor în pămînt."
Ea a continuat să folosească panglici colorate în loc de pene.
„Panglicile aveau o lungime cam de cincisprezece centimetri, tot cam cît creionul, si le lipeam la capătul la care era guma — astfel încît panglicile colorate atîrnau la capătul fiecărui creion — panglici negre pentru săgeţile morţii şi roşii, galbene, verzi şi albastre pentru cele ale vieţii."
i O
Suficient de important ca să merite atenţie ^ **

Punînd pe hîrtie aceste cereri, ele pătrund în subconştient. Elaine spune: „Dacă ceva e suficient de important ca să fie cerut, este şi suficient de important ca să merite atenţie. Ritualul este unul profund datorită tuturor factorilor implicaţi. Orice ritual poate căpăta profunzime. Pentru mine era ceva nou, aşa încît am acceptat imediat.
Unul dintre motivele pentru care această tehnică aparte este eficientă este acela că presupune multe faze, fiecare lucru pe care îl ai de făcut dînd şi mai multă forţă dorinţelor tale. Aceşti paşi sînt importanţi pentru că atunci cînd îi faci transmiţi un mesaj subconştientului prin care precizezi «Asta o iau foarte în serios». *•<
Chiar şi pregătirea făcută cu o seară înainte devine[1] un mesaj foarte important pentru subconştientul tău."?'

i *Marele pas înainte* ′ \

Adesea Elaine îşi trece dorinţele importante în jur-. naiul său înainte de ceremonialul îngropatului.
„Nu ştiu dacă şi alţii procedează la fel, dar adesea după ce mă întorc de la ceremonial eu notez ce reprezintă săgeţile mele."
Uneori dorinţele sună a rugăciune.
„In primii ani scriam doar cîte un rînd. Apoi am aprofundat problema. Cînd am văzut cît de eficient este sistemul, eu una am dat mai multă atenţie definirii dorinţelor."
Elaine este adesea uluită cînd îşi reciteşte paginile din jurnal după un an sau chiar si mai mult si îşi dă seama că „dorinţele s-au împlinit fără ca să-mi dau măcar seama".
Intr-un an Elaine a scris pe o săgeată că doreşte să fie călăuzită spre a face un mare pas pe plan financiar, dar şi pe plan personal, precum si spre a-i ajuta pe alţii să-si schimbe viaţa în bine.
„Mi-am văzut de treabă şi am uitat de săgeata aceasta. Cîţiva ani mai tîrziu mi s-a tăiat răsuflarea cînd am citit. Măiculiţă! Ia te uită cîte s-au întîmplat doar pentru că am făcut această săgeată! Nu ştiam *exact* ce doream, vroiam doar să fac un enorm pas înainte în viaţa mea personală si profesională."
Este uimită acum cînd reciteşte această săgeată a vieţii, după aproape zece ani.
;-,; *Mare Spirit,*
)< *Am nevoie să-mi fie călăuziţi paşii într-o mare realizare şi*
. într-un progres semnificativ pe plan personal si financiar.
•′ *Vreau să fac un enorm pas înainte în privinţa realizărilor*
<•»> *din viaţa mea de acum încolo. Vreau să îi pot ajuta şi pe*
" " *alţii în viaţa lor, vreau să ajut lumea întreagă. Deocamdată abia am păşit pe drumul cel mm. Ajută-mă să mă extind exponenţial pe toate planurile existenţei mele.*
Asta era în ianuarie 1988. în primăvara aceea lui Elaine i-a venit ideea să scrie o carte despre vînzările imobiliare. Nici nu-i trecuse prin gînd pînă atunci să scrie vreo carte. A făcut o ofertă, a găsit o soluţie de finanţare şi un editor, a scris cartea si a prezentat manuscrisul.
„Am dat lovitura cu această carte — a venit si CNN. A mers excelent. Apoi Viking, editorul, m-a trimis într-un turneu de lansare fascinant."
Era o singură problemă: de cînd se ştia se temea să vorbească în public.
„Dintotdeauna mă adresasem Universului spunîn-du-i: «Dă-mi un motiv să scap de această frică şi o voi face». Acum aveam un motiv. Trebuia să-mi înfrîng teama de a vorbi în public, ca să-mi pot prezenta cartea."
Drept care s-a înscris la un club unde se învăţa tehnica vorbitului în public şi a plecat în acest turneu în ciuda temerii ei. Curînd teama s-a atenuat. Cu cît vorbea mai mult, cu atît era mai degajată.

Acum Elaine crede că acela a fost primul pas spre o nouă împlinire personală, financiară si interioară. I-au trebuit cîţiva ani, dar acum cînd priveşte înapoi ştie exact de unde a pornit. Datorită succesului cu prima carte, ea a înţeles cît de complicată era viaţa ei si a hotărît s-o simplifice.

„M-am întors din turneu şi mi-am analizat felul în care îmi organizam timpul, căci aveam *extrem* de mult de făcut. Mi-am zis: «Asta este o nebunie.» Viata mea era complicată. Trebuia să-mi prezint cartea, să mă ©cup de investiţiile în proprietăţile imobiliare şi începusem seminarii pentru pregătirea agenţilor de investiţii în proprietăţi imobiliare. Cum au venit toate deodată, a trebuit să simplific mult/ şi tot simplificînd am ajuns să

scriu *Simplifică-ţi viaţa* si celelalte cărţi pe aceeaşi temă. Astfel am ajuns scriitoare."

Prima ei carte a fost de fapt comunicarea unor informaţii. Nici nu-i trecea prin gînd că va ajunge *scriitoare.*

„Scrisesem cartea despre bunurile imobiliare doar pentru că nu exista alta şi m-am gîndit că ar fi. utilă. Nu mă socoteam scriitoare. Scriam ca investitor. Apoi cînd am scris *Simplifică-ţi viaţa* am făcut-o pentru că mulţi mă întrebau cum de reuşesc si-mi spuneau: «Am auzit că ţi-ai simplificat viaţa, că ai scăpat de casa aceea mare si de toate lucrurile... Ar trebui şi eu să fac asta. Cum ai reuşit? Ce ai făcut?»"

Elaine a jurat că nu va face niciodată nimic care să nu-i facă plăcere.

„Mi-a venit ideea să scriu cartea despre simplificare si m-am gîndit că o să-mi facă plăcere şi de aceea am scris-o."

A doua carte a venit de la sine.

„Cînd am apărut în emisiunea lui Oprah, aceasta mi-a spus: «Elaine, ce *faci* cu atîta timp?» Şi astfel a apărut *Simplitatea interioară.* Abia după ce am scris *Simplitatea interioară,* care era deja cea de-a treia carte a mea, am început să primesc şi scrisori prin care oamenii îmi spuneau că cea de-a doua carte a mea le-a schimbat viaţa. Am fost foarte impresionată de scrisorile pe care le-am primit. Şi abia atunci mi-am dat seama că puteam deveni scriitoare."

Au mai urmat şi alte cărţi despre *simplitate.* Pînă acum aceste cărţi s-au vîndut în peste un milion de exemplare si fără îndoială că au influenţat viaţa oamenilor, chiar dacă acest lucru n-a fost spectaculos.

„Sînt absolut convinsă, pentru mine este clar că totul a pornit de la acea săgeată a vieţii, cu rugăciunea către Marele Spirit care mi-a călăuzit viaţa. Aşa am scris o carte, am simplificat, mi-am depăşit teama de a vorbi în public, am pătruns în lumea interioară la care nici mă-car nu mă *gîndisem* pînă atunci. N-am nici un fel de îndoială că toate acestea s-au întîmplat doar pentru că am scris acea idee." u, p; ;?<•

Şi nu încape îndoială că oricine poate face ca ea. .tn

'••v; ′, -*p*

Motivaţia contează [Kii];

Elaine St. James îmi spusese povestea cu săgeata în februarie, cu cîteva zile înainte de aniversarea mea. Aşa se face că în chip de cadou de ziua mea, „tovarăşii mei de păcate", Dorothy şi Biil, s-au oferit să participe la această ceremonie alături de mine. Dorothy a pregătit o masă specială cu păstrăv proaspăt, orez cu afine şi un desert nemaipomenit cu lămîie şi ghimber. Ne-a luat multă vreme să desfacem gumele de pe creioane. S-a încins o discuţie în contradictoriu între noi în privinţa panglicilor — în locul penelor — dacă trebuie să fie în sus sau pe lateral ca nişte steguleţe, în sfîrşit am optat pentru soluţia steguleţ pentru că era mai uşor de prins, dar recunosc că mi-era teamă ca nu e corect.

Am pus toate creioanele cu panglici negre într-o pungă de hîrtie iar pe cele cu panglici multicolore într-o alta, de teamă ca în grabă şi pe întuneric să nu le încurcăm, înainte de a merge la culcare am pregătit pentru drum o lanternă, o lopăţică, o brichetă, o busolă şi nişte sfoară roşie.

A doua zi în zori, în drum spre debarcader, ne-am dat seama că n-avem tutun, aşa încît ne-am

oprit într-un magazin, cu-program non-stop. Nici unul dintre noi nu mai fumase de pe vremea facultăţii, aşa că ni s-a părut ciudat să cumpărăm ţigări Camei, pentru că mie mi se părea că ţigările cu filtru Salem nu sînt destul de autentice. . :
Am cam intrat în: panică, începuse să se lumineze. Oare vom pierde momentul? Bill ne-a asigurat că soa-

rele răsare la 7:10. Deci avem tot timpul. Apoi ne-am făcut probleme cu ţigările: oare Camei erau destul de tari? Sau poate ar fi trebuit să cumpărăm chiar tutun Durham?
Cînd am ajuns pe plajă am însemnat cu grijă un cerc pe nisipul plin de pietricele lîngă apă, cu o deschidere spre sud. Si una cîte una am îngropat săgeţile morţii cu tot ce notasem pe ele şi de care vroiam să scăpăm în viaţă. Apoi am traversat o cale ferată si am urcat pe o colină, unde am făcut un alt cerc de tutun cu deschidere spre nord si am îngropat săgeţile vieţii pe care erau notate cele mai înalte aspiraţii ale noastre.
Stăteam tăcuţi şi dintr-odată din întuneric a ţîsnit pe linie un tren. Forţa sa neaşteptată ne-a făcut să ne ţinem bine ca să nu ne pierdem echilibrul si ne-a răvăşit părul. Părea un semn important si de bun augur.
După ce am coborît de pe colină, ne-am dus la Star-bucks. Soarele începuse să se arate. La lumina zorilor, am verificat notiţele lui Elaine si am descoperit cu disperare că am făcut totul pe dos — la primul cerc deschiderea trebuia să fie spre *nord,* iar la cel de-al doilea spre *sud.* în plus, pe primele trebuia să le ardem si pe celelalte să le îngropăm.
Nu se poate. Noi pur şi simplu am chemat *în* viaţa noastră toate lucrurile de care vroiam să scăpăm si am alungat exact lucrurile pe care le doream să fie cît mai multe la număr în viaţa noastră. Ne beam cafeaua şi ne tot întrebam ce era de făcut,
Cînd am ajuns acasă, mezina mea Katherine, foarte înţeleaptă pentru vîrsta ei, m-a mai liniştit. Ea mi-a spus că îngrijorările mele n-aveau nici o bază. > *„Motivaţia* contează, şi nu amănuntele", mi-a spus ea. •f" Cîtă dreptate avea!
' Observaţia lui Katherine m-a liniştit si mai tîrziu m-a făcut să zîmbesc. Pe una dintre săgeţile negre se afla ceva de care vroiam neapărat să scap: „Să nu mai îmi

fac atîtea griji." Adevărul este că nu conta nimic din toate acestea, nici direcţia în care erau îndreptate panglicile, nici ora, nici marca de ţigări, nici arderea sau îngroparea. Singurul lucru care conta era intenţia, şi aici era totul foarte clar. Intenţia noastră era să ne concentrăm asupra dorinţelor noastre cele mai profunde, ce vroiam cel mai mult şi ce anume nu mai eram dispuşi să tolerăm şi de aceea apelam la o forţă superioară care să ne ajute.
Nu uita asta atunci cînd îţi pregăteşti propriul ritual. Nu contează atît de mult *ce* faci, ci *cum* faci. Important este să faci cu grijă şi cu respect şi vei avea rezultate.
Nu amănuntele contează, ci motivaţia.
ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU
Adaptează tradiţia amerindiană a săgeţii la^ situaţia specifică sau inventează-ţi propriul ritual. Insă ela-borează-1, ţine minte că pregătirea este la fel de importantă ca şi ceremonialul în sine. Fă tot ce crezi că e de natură să confere solemnitate momentului. Include sub o formă oarecare cele patru elemente, pă-mîntul, aerul, focul şi apa, precum şi mîncarea şi cî-teva obiecte de recuzită ca simboluri, eventual arde nişte plante aromate. S-ar putea să vrei să foloseşti un anumit instrument de scris, să zicem un toc cu peniţă sau chiar o pană de gîscă. Completarea notării scopurilor cu un ritual dă mai mult sens mesajului. Pune ceva în mişcare.
.lOBfe !ÎO" L.Ti ' ,4 ;'fu Stă» V
" DETAŞAREA; CREAREA
| «K j UNUI **ECHILIBRU ' '**
f *i*

. tir
Pe lîngă faptul că introducea un element de ritual în ceea ce punea pe hîrtie şi mai apoi obţinea, ceea ce m-a intrigat în povestea lui Elaine a fost „voinţa de detaşare". Era ceva la care nu mă gîndisem.
Tradiţia amerindienilor descrisă de Elaine includea nu numai ceea ce-ţi doreai în viaţă, ci şi ceea ce nu-ţi doreai si ceea ce voiai.să dispară. In cartea ei *Living The Simple Life (Să trăieşti o viaţă simplă),* Elaine recomandă ca atunci cînd intervine ceva nou să arunci sau să renunţi la ceva vechi. Iei o jucărie nouă pentru copii, dă una veche la săraci. Noi ustensile de bucătărie, aruncă-le pe cele vechi. O carte nouă, caută prin rafturi şi alege o carte pe care s-o oferi unui prieten. Lasă loc noului si renunţă la ceea ce nu mai foloseşti.
Mark Victor Hansen, în celebra sa *Chicken Soup for The Soni (Supă de pui pentru suflet),* are o soluţie radicală pe care am încercat-o odată si a dat rezultate. El sugerează să pui hîrtiute pe toate obiectele de îmbrăcăminte din dulap, numerotîndu-le de la l la 10, *l* fiind „îmi place, o port tot timpul", iar 10 fiind „n-am să mai. port asta niciodată decît dacă sînt invitat la o petrecere la care se cere vestimentaţie retro". Fă cît mai repede etichetele; nu sta pe gînduri, nu te implica afectiv. Apoi aruncă sau dă săracilor sau unui prieten (sau la o grădiniţă pentru a fi transformat în costume) tot ce trece peste cifra 3.

La început dulapul va părea gol (si ştii ceva? de fapt asta este adevărata ta garderobă oricum). Şi acum urmează partea magică. In cîteva luni dulapul se va umple la loc, numai că de data asta doar cu lucruri între l şi 3; cu alte cuvinte, vor fi obiecte de îmbrăcăminte pe care le porţi efectiv. Dacă eşti ca mine nici măcar n-o să-ti mai aminteşti că le-ai cumpărat, aşa încît iar o să cheltuieşti, o să găseşti bani pentru garderobă, într-o bună zi te uiţi în dulap si constaţi că iar e plin, şi le sortezi din nou: oare de unde au apărut toate astea? Poate că puloverul era un dar de la un prieten, pantalonii erau cu preţ redus, îţi plăcuseră atunci cînd te duseseşi la magazin ca să cumperi un cadou pentru un prieten. Nici nu ţi-ai dat seama de hainele elegante pe care le-ai băgat în căruciorul de cumpărături atunci cînd ai cumpărat un teanc de la un depozit cu reducere.
Ideea este că atunci cînd eşti dispus să arunci din dulap ceea ce nu mai îţi trebuie, imediat se face loc pentru ceva nou şi mai bun. Ceva care e potrivit. Minunea e că se întîmplă în mod subtil, exact cum promisese Mark Victor.
Analogia este clară, în viaţă trebuie adesea să fim gata să renunţăm la ce e vechi, la lucrurile care nu ne mai trebuie, pentru a face loc noului.
De-a lungul anilor am frecventat multe seminalii de tip „eficienţa umană/progres personal". Ele încep toate cu variaţiuni pe aceeaşi temă. înainte chiar de a te apuca de ceva, trebuie să-ţi răspunzi singur la trei întrebări de tipul celor de la oracolul din Delfi: De ce ai venit? Ce te aştepţi să cîstigi? Ce eşti dispus să sacrifici? Pe mine întotdeauna m-a impresionat cel mai mult ultima. Nu mi-a plăcut niciodată ideea că trebuie să sacrific ceva ca să obţin altceva.
Acum înţeleg forţa acestui principiu ce poate fi generalizat în toate, începînd cu ordinea din pod şi pînă la

renunţarea la nişte relaţii interumane; trebuie să faci loc pentru altceva nou.
Un profesor cu experienţă mi-a spus cîndva: „A deveni stăpîn înseamnă a fi dispus să renunţi la tot ceea ce nu merge în viaţa ta. Să renunţi la ceea ce-ţi este familiar este greu."
Renunţarea la ceea ce nu merge este în strînsă legătură cu asumarea răspunderii faţă de propria ta viaţă. Săgeţile negre din ceremonialul săgeţilor, cele care trebuie arse sau îngropate cît mai adînc crează un echilibru care te face să-ţi asumi răspunderea propriei vieţi. Sînt ca o declaraţie făcută în faţa lumii întregi despre felul în care eşti gata să depăşeşti condiţia de victimă si să-ţi asumi totul trecînd la fapte.
Curînd după aceea s-ar putea să descoperi că ţi-ai schimbat comportamentul prin diverse acţiuni subtile de care la început nici nu ţi-ai dat seama că au vreo legătură cu dorinţa ta. De

exemplu, Elaine pentru cartea sa *Simplitatea interioară* a găsit o metodă concretă de măsurare şi de combatere a pesimismului. Această metodă se bazează pe un străvechi ritual chinezesc cu pietricele, pe care însă Elaine le-a înlocuit cu boabe de fasole — cîte un bob pus într-o ceaşcă pentru fiecare gînd negativ care-ţi trece prin cap în timpul unei zile.

„La sfîrsitul zilei uită-te în ceaşca iniţial goală şi numără cîte gînduri negative ai avut. Acesta este un mesaj *grafic* către subconştientul tău. E un fel de a-ţi urmări gîndurile, obligîndu-te să-ţi formezi deprinderea de a *recunoaşte* un gînd negativ atunci cînd el apare."

I-a trebuit ceva timp lui Elaine ca să facă legătura între bobul de fasole pe care îl recomanda celorlalţi si săgeata pe care o îngropase cîndva şi pe care scrisese

Vreau să scap de griji si de gîndirea negativă. ;,

„Doar cînd am privit în urmă mi-am dat seama de j toate lucrurile pe care le făcusem ca să scap de gîndirea

negativă, cum ar fi sistemul cu boabele de fasole, simple declaraţii şi notatul în jurnal atunci cînd aveam vreo situaţie în viaţă care îmi provoca o mulţime de gînduri negative. După care mi-am amintit de dorinţa de pe săgeată."

Cum se ajunge la un nivel mai profund

La început pare o contradicţie în termeni, dar uneori lucrurile de care trebuie să ne detaşăm sînt exact cele pe care le dorim. Gloria şi-a întîlnit partenerul doar după ce a început să îşi întreţină acea imagine a felului în care ar arăta viaţa ei în cazul în care acest bărbat n-ar apărea.

„Trebuia să mă împac cu ideea de a nu obţine ceea ce-mi doream cel mai mult."

Ceva mai tîrziu, ea mi-a spus povestea unor prieteni de-ai ei care au încercat fără succes vreme de mai mulţi ani să înfieze un copil, în filial, Gloria le-a sugerat să procedeze ca ea, scriind scrisori copilului necunoscut. Au făcut asta aproape un an şi au avut multe de învăţat. Şi-au găsit liniştea sufletească. Ei i-au spus Gloriei: „Mi-am dat seama că sîntem un cuplu, o familie, chiar şi fără acest copil." $

Trei zile mai tîrziu au obţinut copilul. î

ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU

1. începe cu dulapul, pentru a constata ce liber te simţi cînd scapi de ceva, acesta fiind un exemplu concret prin care înţelegi că dacă te cramponezi de nişte lucruri de care nu mai ai nevoie, nu vor apărea altele noi şi pe care le doreşti, înarmat cu un pix şi un carneţel, cu bileţele cu lipici, folosind sistemul descrierii anticipate, etichetează rapid fiecare obiect de îmbrăcăminte din dulap, numerotîndu-1 de la l la 10. După care dă săracilor sau aruncă pur şi simplu tot ce trece de cifra 3. Nici n-o să-ţi dai seama cum dulapul o să

se umple iar cu lucruri noi — lucruri care-ţi plac si pe care chiar le porţi. Te asigur.

Asta trebuie să se transforme într-o lecţie de viaţă, mai ales dacă te-ai blocat *în* realizarea unui scop pe termen lung.

2. Notează pe nişte bucăţele de hîrtie lucrurile care nu merg în viaţa ta şi la care eşti gata să renunţi. Cu un adevărat ceremonial, debarasează-te de ele treptat. Poţi eventual să faci un foc pe plajă şi să le arunci în flăcări pe rînd. Sau îneacă-le — într-uii lac sau un rîu, aruncă-le din barcă — sau aruncă-le în toaletă si trage apa (eu personal n-ain făcut niciodată asta, dar un prieten mi-a spus că îţi dă o satisfacţie enormă). Eventual, poţi să pui hîrtiuţele în baloane cu heliu şi să le laşi să zboare spre cer. Vei fi liber precum păsările cerului în momentul în care vei fi scăpat de ceea ce te trăgea înapoi.

Fii dispus să renunţi la ceea ce doreşti, în cartea sacră hindusă *BhagauadgM,* Krishna îi spune lui Arjuna că doar renunţînd la orice fel de legături poţi să-ţi găseşti liniştea absolută.

Prin scris vei cunoaşte liniştea sufletească.
Rămîi puţin în această zonă a liniştii, căci urmează să se întîmple ceva palpitant. ;
AXA'HiA, "fi ^""^ i u 1 *i* *-
MULŢUMIRILE
r-1
'O. '•'l
,(T! , •f.**
lf
Pe frigiderul nostru este înscrisă de ani de zile deviza: Daca ai un vis, urmează-1. Dacă prinzi un vis, hrăneşte-1. Dacă visul se împlineşte, sărbătoreşte momentul.
Sărbătorirea este o recunoaştere a victoriei si-ţi dă prilejul să te opreşti o clipă pentru a mulţumi celor din jurul tău: familiei, prietenilor si celorlalţi care te-au ajutat să-ţi transformi visul în realitate.
Sărbătoreşte rezultatele şi mulţumeşte celor care te-au ajutat să le obţii.

Exprimarea recunoştinţei

Faptul că te opreşti, ca să-ţi exprimi recunoştinţa încheie un cerc care te pregăteşte pentru ceea ce urmează.
Ron, tipul'care scrie zilnic „Listă intenţiilor sale", mi-a împărtăşit un lucru pe care îl ştia de la un prieten care se pregătea să devină şaman. Prietenul acela i-a spus lui Ron că înţelegi binele din propria viaţă făcînd gesturi frumoase faţă de ceilalţi.
Cînd Ron si-a găsit apartamentul pe care si-l dorea si avea colegul de cameră ideal, a ajutat un alt student care îşi căuta o locuinţă. Prietenul lui îi sugerase că actele de recunoştinţă trebuie să fie conştiente si gîndite şi nu întîmplătoare sau retroactive. .,, *n*^••.
188
NOTEAZĂ ŞI ACŢIONEAZĂ

Fii recunoscător pentru ceea ce ai

Nu este nevoie să aştepţi să obţii ceea ce-ţi doreşti ca să fii recunoscător.
Gloria mi-a spus că în aşteptarea sufletului pereche a existat un moment hotărîtor atunci cînd o prietenă, în loc să o încurajeze, i-a pus o întrebare foarte precisă.
„Prietena mea Jane s-a uitat la mine şi a zis: «De ce ti-ar da Dumnezeu mai mult dacă tu nu eşti recunoscătoare pentru ceea ce ai?»
Era un adevăr incontestabil şi edificator, în acel moment mi-am dat seama că trebuie să fiu recunoscătoare pentru *viaţa* mea, şi asta înainte de a-1 invita în ea pe sufletul meu pereche. Totul este o chestiune de recunoştinţă."
Chiar în noaptea aceea Gloria i-a scris o scrisoare:
Dragă Jumătate,
în ultima săptămînă s-au întîmplat multe lucruri minunate care m-au ajutat să-mi dau seama că sînt în stare să
•* *aduc binele în viaţa mea.* Mfl *simt împlinită şi mă minunez de această bucurie a împlinirii. Evident, miracolul cel mai mare este să te am pe tine în viaţa mea. Am tendinţa de a nega binele, frumosul şi tot ceea ce am deja — dar am să-mi supraveghez mai atent reacţiile si am să mă schimb. Din fericire, Dumnezeu este mantra mea.*
„Trebuie să recunosc binecuvîntarea pe care Domnul mi-a dat-o deja înainte de a primi alte binecuvîntări. Să mulţumesc mai întîi, si apoi voi fi pregătită să primesc iar."
Mult am fost binecuvîntată şi sînt recunoscătoare pentru asta.

o? ***Achitarea facturilor prin recunoştinţă***

De mulţi ani scriu cuvîntul „Mulţumesc!" în căsuţa din stînga jos a fiecărui cec pe care îl semnez. Deşi o fac de ani de zile, nu este un automatism, ci un act delibe-
MULŢUMIRILE
189

rât. Este un fel de a mulţumi pentru banii care se vor reîntoarce la mine, o mulţumire pentru faptul că am bani de cheltuială, şi mai ales mulţumiri către persoana sau compania căreia îi adresez cecul.
Acest „Mulţumesc!" este un fel de a-mi aminti de toţi cei care îmi înlesnesc viaţa.
E modalitatea prin care găsesc răgazul de a mă gîndi la lucrul pentru care am emis cecul si la cei care se află în spatele acestui serviciu. Asta mă face să stau şi să mă gîndesc, să mulţumesc că am bani de cumpărături, că am cu ce încălzi casa, că mi-a fost luat gunoiul şi mi s-au dat nişte ambalaje reciclabile. Mulţumesc pentru serviciile telefonice, datorită cărora pot să-mi fac meseria şi să păstrez legătura cu cei dragi.
Cînd scriu „Mulţumesc!" pe cec, îmi achit facturile prin recunoştinţă.

Cum poţi f ace ca lumea să fie mai frumoasă

Fiii mei James şi Peter duc mai departe această „exprimare a recunoştinţei"; ei trimit mulţumiri personale în fiecare zi.
Aşa cum am mai spus, ei au o firmă de design grafic. Au început într-o cămăruţă cu doi angajaţi şi acum au un sedţu impunător în centrul oraşului si conturi importante în bancă.
Peter spune: „Indiferent cît de departe am ajunge si cîţi bani am cîstiga, cîţi angajaţi am avea, nu-i vom uita niciodată pe cei care ne-au ajutat să ajungem aici."
în general, în lumea afacerilor se obişnuieşte să se ofere cadouri clienţilor, adică celor care îţi dau bani; de exemplu, reprezentantul unei firme poate oferi cutii de floricele pentru a mulţumi unui distribuitor la sfîrsit de an; în felul acesta el îşi exprimă recunoştinţa pentru faptul că s-a cumpărat de la el si că si-a vîndut produsul. Peter povesteşte cum ei au făcut ceva în plus. ,.>
.i;,Ci,,

„Evident că Bullseye Graphics nu-si uită clienţii, dar ne amintim şi de vînzători — de cei care fac treabă pentru noi — si nu doar de cei care plătesc, ci şi de cei pe care îi plătim. Deviza noastră este «Ai grijă de cei care au grijă de tine»."
Astfel, Peter si James scriu scrisori de mulţumire celor care lucrează pentru ei. Pe lîngă plată, îi trimit o felicitare fotografului care recent a stat vreo două ore cu ei în frig ca să facă nişte poze, sau specialistului în prelucrări digitale color pentru că a lucrat cu ei la primele ore ale dimineţii ca să facă nişte copii color pentru o prezentare.
Niciodată nu fac nici o plată fără a ataşa un bileţel de mulţumire, chiar dacă e doar o chestiune de rutină, cum ar fi leafa lunară.
„Aceste cîteva rînduri nu înseamnă o primă, ci doar un bileţel, cîteva rînduri scrise în grabă şi puse în plicul cu plata. Poate să fie ceva simplu, «Vă mulţumim că ne-aţi ajutat să facem o impresie bună» sau «Vă mulţumim, pentru efortul depus». Chiar dacă de fiecare dată formula este aceeaşi, cel care primeşte bileţelul va avea o,| zi mai bună."
,,
Peter si James trimit scrisori de mulţumire şi priete-, nilor şi familiei. Nu există vreunul dintre noi care să nu fi primit o scrisoare de mulţumire scrisă de mînă în loc : de una verbală cum se obişnuieşte. Recent, prietenul lor Kevin 1-a rugat pe socrul său Gary să le împrumute ca-mioneta ca să transporte nişte lăzi cu materiale prompr ţionale la un client.
Kevin i-a spus lui Gary: „Să nu te mire dacă ai să primeşti un bileţel de mulţumire."
In final au avut nevoie de o maşină mai mare, dar prima dată cînd Gary îşi va folosi camioneta va găsi pe bordul ei o scrisorică de mulţumire de la James şi
„Ei. bine", spune James, „s-a omorît atîta să cureţe mioneta, să4facă plinul si a fost dispus să ne-o dea..Aşa.

încît vroiam să ştie că îi sîntem recunoscători pentru asta."
Asta produce un fel de reacţie în lanţ. Cei cu care fac afaceri sînt încîntaţi să-i vadă si la rîndul

lor sînt drăguţi cu alţi clienţi, eventual le scriu şi ei bilete de mulţumire. Şi pentru că-şi scriu mulţumirile, James si Peter sînt mai conştienţi de lucrurile bune care li se întîmplă şi de sprijinul pe care îl primesc din toate părţile. Ei subliniază partea pozitivă şi nu lasă să se creadă că totul li se cuvine.

O astfel de atitudine devine un reflex. Sau, cum spune James, „începi să observi şi să fii recunoscător pentru mici amabilităţi şi faci un semn de mulţumire către cel care te-a lăsat să treci cînd circulaţia este foarte intensă".

Peter zîmbeşte şi spune: „Facem ca lumea să fie mai bună ori de cîte ori trimitem o scrisoare de mulţumire."

ŞI ACUM E RÎNDUL TĂU

1. Completează o pagină cu toate lucrurile bune din viaţa ta. Sînt recunoscător pentru_____... şi care continuă să mi se întîmple. Transform-o într-o rugăciune, începe cu lucrurile mici şi evidente.

Sînt recunoscător pentru prietenii mei.
Sînt recunoscător pentru acoperişul de deasupra capului.
Sînt recunoscător pentru biblioteci.
Sînt recunoscător pentru puloverul meu care-mi ţine de cald.
Sînt recunoscător pentru apusurile de soare si pentru curcubee.

Poate să fie şi mai mult de o pagină, dacă pixul te ascultă.

2. Caută modalităţi de a mulţumi oamenilor în scris; de exemplu, scrie în condica de la poştă nu ca să te plîngi că ţi-a fost rătăcită corespondenţa, ci ca să faci

un compliment funcţionarului care a fost săritor şi plin de bunăvoinţă.

Cînd faci cumpărături la un magazin sau ai contacte de afaceri cu o companie oarecare, notează-ţi numele persoanei pe care ai apreciat-o pentru felul cum a cooperat şi exprimă-ţi recunoştinţa în scris.

3. Cînd visul ţi se împlineşte, sărbătoreşte momentul. Sărbătorirea este forma prin care mulţumeşti celorlalţi pentru gesturile frumoase. Şi ai grijă să mulţumeşti tuturor celor care te-au ajutat ca să-1 împlineşti.

Cînd nu uiţi să mulţumeşti, cînd trăieşti într-un spirit de recunoştinţă, vei avea şi mai multe lucruri pentru care să fii recunoscător. : . „ • (•

' V,U«

M'">-V? ;

»n p ir

CUM SĂ REACŢIONEZI ÎN CAZUL UNUI EŞEC

Si dacă ceea ce pui pe hîrtie nu se întîmplă?

Mai întîi stai puţin si gîndeste-te, poate că *s-a întîm-plat.* Sau poate că nu s-a întîmplat cînd vroiai tu. întoar-ce-te în timp si descoperă rezultatul la rezultat, avantajul avantajului la avantaj. Ce vroiai de fapt să-ti aducă realizarea scopului respectiv? Poate că ai obţinut ceea ce vroiai, dar pe altă cale.

Prietena mea Charlie dorea să urmeze medicina. Ea a pus totul pe hîrtie amănunţit — dar nu a reuşit. Oare a fost un eşec?

Dorea să urmeze medicina ca să fie doctoriţă. Vroia să fie doctoriţă ca să îi ajute pe cei bolnavi. Charlie lucrează acum într-un spital dintr-un oraş mare ca asistentă medicală pentru bolnavii de SIDA.

Un alt prieten de-al meu dorea cu tot dinadinsul o anumită slujbă. El a scris mai multe

dimineţi la rînd cum i-ar fi schimbat viaţa această slujbă. Şi n-a obţinut-o.
„La început", mi-a spus el, „mi-a fost greu să recitesc de ce îmi dorisem acel post. Apoi mi-am dat seama că mesajul era altul, şi încă unul foarte limpede[1]. Nu slujba în sine conta, ci ceea ce reprezenta ea pentru mine: posibilitatea de a plăti mai uşor studiile fiului meu, dar şi ipoteca pe casă, plus banii necesari pentru o călătorie cu

familia. Acestea erau lucrurile foarte importante care reieseau din ceea ce scrisesem, precum şi *să* fiu mulţumit de munca mea si apreciat pentru ea.
Acum, cînd privesc cu atenţie, îmi dau seama că am obţinut tot ceea ce dorisem. De fapt e chiar mai bine, pentru că am o slujbă mai aproape de casă si-mi convine mai mult firma. Pînă să-mi dau seama de asta eram încă blocat de faptul că, deşi notasem, nu reuşisem să obţin slujba dorită."
De fapt pentru el nu *slujba* era scopul, ci un sentiment de siguranţă, precum şi banii pe care îi dorea, dar şi o călătorie mai lungă cu familia.
Jaimee doreşte să ajungă la New York — şi îşi pune pe hîrtie scopul şi primul rezultat: scopul este să trăiesc si să muncesc la New York. Pe măsură ce scrie, ajunge la rezultat şi merge mai departe, trece prin mai multe faze succesive. Motivul pentru care doreşte să meargă la New York este că vrea să cînte într-un club de jazz, pentru că numai aşa s-ar simţi împlinită, pentru că la asta este ea bună si merge în felul acesta ar putea aduce bucurie oamenilor prin talentul ei. De aceea, ea poate adormi fericită şi tot de aceea ştie în adîncul sufletului ei că tot restul vieţii îşi poate face visuri mari care pot deveni realitate.
Ea îşi nota scopul, dar si după un an tot n-a ajuns la New York. Ştiţi ce a făcut atunci? A imprimat o casetă de prezentare pe care a trimis-o la cluburile din oraşul său natal şi a început să cînte jazz în cluburile de acolo.
Ea n-a renunţat la visul de a ajunge la New York, dar între timp poate profita de rezultatul la rezultat din viata ei.

Explorează şi alte căi de atingere a scopului **ii**

Există multe căi care duc în vîrful muntelui, dar priveliştea de acolo este aceeaşi. Cînd te concentrezi asupra rezultatului, nu trebuie să te descurajezi. Trebuie doar să te întrebi întruna: „Dacă nu asta, atunci ce? Ce altceva as putea face ca să obţin aceleaşi rezultate finale?"
Umorista Marianna Nunes prezintă această formulă utilă pentru un dans al vieţii. „Doi paşi înainte, un pas înapoi": ce va fi, ce nu va fi, şi ce dacă? Tot înainte!
Cînd o anumită acţiune te apropie de scopul propus, dar nu are rezultatul aşteptat, nu trebuie să-ţi pierzi curajul, ci ia-ţi ca mantră următoarele rînduri:

' Ce va fi ,;;':i .
i n " Ce nu va fi (>\ "A.'"
' » Şi ce dacă? " ' ^ """M> "'j.'" - ^5U'
tot înainte! , "iiiii '"•.'•'"^f-'

Direcţionarea activităţii cerebrale

Emisfera dreaptă a creierului guvernează sentimentele, partea din tine care nu vorbeşte, în vreme ce emisfera stîngă dirijează gîndirea logică si raţională. Cînd nu-ţi poţi realiza scopul, încearcă să determini cu care parte ai acţionat si orientează-te imediat spre partea cealaltă. Găseşte-ţi o ancoră emoţională dacă partea practică domină jocul — si încearcă să-ţi distrugă visurile. Pune pe hîrtie cum este, *ce simţi* cînd îţi atingi scopul. Fii cît mai pasionat si mai expresiv. Stabileşte o legătură emoţională.
Invers, fă ceva concret dacă sentimentele tale sînt cele care hotărăsc totul. Dacă emoţiile (frica, îndoiala, sentimentul de inutilitate) te trag înapoi, fii practic. Gîndeste cu capul, nu cu inima. Educă-te: ia-ţi nişte bro-

suri sau nişte cărţi în care să existe nişte imagini cu felul în care ai vrea tu să fii; discută cu cei care au reuşit în acel domeniu; după care notează nişte aspecte practice ca să te ancorezi mai bine.
Această orientare te determină să recapeţi controlul si să creezi un echilibru pentru a te debloca.

Stăpîneşte-te!
Bine. Ai scris despre relaţia perfectă şi ai întîlnit pe cineva care corespunde perfect descrierii. Dar n-a ieşit nimic. Este oare un eşec?
Nu ai reuşit pînă la urmă să faci croaziera în Caraibe. Altcineva a cîştigat excursia la Paris. Mai încearcă.
încearcă din nou ca să cîstigi sau găseşte altceva. Aşa te-ar sfătui şi Helen Hadsell. Helen a scris cartea *Nume li ană Clain li (Numeşte si doreşte).*
îmi place titlul.
Pentru Helen *Numeşte si doreşte* se referă în special la concursuri. Eu as extinde acest titlu pentru a cuprinde orice poate fi pus pe hîrtie pentru a se îndeplini. Nu-meste-1 şi apoi doreste-1, asta înseamnă de fapt a pune pe hîrtie ceea ce vrei să se întîmple.
Helen spune: „Nu este un eşec, ci doar o amînare în obţinerea rezultatelor."
Iată ceva pentru acei dintre voi cărora le plac emblemele, monogramele, aforismele şi le lipesc pe oglinda din baie sau pe calculator:
NU ESTE UN EŞEC, CI DOAR O AMÎNARE ÎN OBŢINEREA REZULTATELOR.

Helen merge mai departe si explică: „Nu renunţa şi nici nu anula binele sau energia pozitivă doar pentru că eşti dezamăgit. Spune-ţi: «Probabil că am nevoie de ceva mai multă experienţă.» Asta face adevărate minuni pentru trup, pentru minte si pentru bunăstare." .
Unul dintre principiile programării neurolingvistice spune că nu există eşec, ci doar feedback-uri. Puterea constă în răbdare. -.•>?«««

; ***La un metru de aur***
Napoleon Hill spune o poveste memorabilă în lucrarea sa devenită clasică *De la idee la bani.* în perioada Goanei după aur un oarecare domn Darby avea o mină de aur în Colorado. A exploatat-o cu mare folos, dar pentru scurtă vreme, după care părea că se epuizase. El a săpat ceva mai încolo, ceva mai adînc, dar nimic. Drept care a renunţat, a vîndut echipamentul de minerit cu teren cu tot pentru doar cîteva sute de dolari. La doar *un metru* de locul în care Darby încetase să mai sape, noul proprietar a dat peste un zăcămînt de aur care valora milioane.
Această întîmplare i-a schimbat viata lui Darby. Nu şi-a uitat niciodată greşeala, şi anume că s-a oprit doar la un metru de aurul său. Ani de zile mai tîrziu el spunea: „Această întîmplare a avut însă şi o parte bună. Ea m-a învăţat să *continuu iar şi iar,* indiferent cît de greu mi-ar fi, a fost o lecţie pe care trebuia s-o învăţ înainte de a întreprinde ceva."
„Una dintre cele mai obişnuite cauze ale eşecului", conchide Hill, „este obiceiul de a renunţa atunci cînd suferi o *înfrîngere temporară"* . * •jv Nu te opri la un metru de aur. . , .-•. Intoarce-te şi mai sapă. ., ,. -, < " • ••

Prăbuşire? Ura! **r < '.< i>.. . <,**

, Am o veste bună pentru tine.
Cînd totul pare pierdut, este un semn clar că totul vă porni pe drumul cel bun.

• Cf. Napoleon Hill, *ap.cit.* pp. 22-23. *(N.ed.)*

-%/.iW ri *).i*
încă de cînd ne nastem primim o lecţie de la viaţă. Cele zece minute dinaintea naşterii propriu-zise sînt adesea cele mai grele atît pentru mami, cît şi pentru copil. Se numeşte „tranziţie". Mama este pe cale să renunţe (prea tîrziu!), în vreme ce tatăl, care a citit cărţi despre naşteri si a urmat cursurile Lamaze, este în extaz: el ştie că după lunga perioadă de travaliu copilul va veni pe lume.
Tot aşa şi în viaţă, haosul adesea apare cu puţin înainte de împlinire. Cînd recunoşti această schemă începi să te bucuri cînd totul se prăbuşeşte, înseamnă că te apropii de linia de sosire. Cînd totul se prăbuşeşte eu strig: „Ura! înseamnă că succesul e pe aproape!" Calculatorul se strică, maşina se defectează — grozav! înseamnă că urmează cu adevărat ceva *extraordinar.* Continuă. Prăbuşirea vesteşte împlinirea. Eşti la doar un metru de aur.
Şi dacă ai pornit pe drumul cel bun, nu trebuie decît să mergi mai departe •— si să continui să pui totul pe
hîrtie ca să se realizeze.
oii
j i'

Epilog

Aşa cum se întîmplă de obicei în viaţă, chiar în timp ce scriam această carte am avut ocazia să testez eficienţa acestor principii. Mai ţii minte din Introducere cum pentru că am crezut în Sf. losif am reuşit să-mi vînd casa — bună treabă — dar cum trebuia să cumpăr o alta în care să mă mut.
Aş vrea să îţi pot spune că nu m-am îndoit nici măcar pentru o clipă că-mi voi găsi exact ceea ce-mi doream, dar nu a fost aşa. Privind retrospectiv, îmi dau seama de asta. Eram speriată. Evident, am pus pe hîrtie ceea ce vroiam, am fixat „un termen limită", dar chiar în momentul în care scriam mi s-a părut că e o prostie şi m-am îndoit de rezultat. Oare de ce nu pot să fiu si eu ca Sydne? îmi spuneam. Să scriu o listă, să iau un ziar, să spun o rugăciune «ca să fie mai uşor» şi să găsesc din prima încercare casa pe care mi-o doream. M-am gîndit şi la Gloria, care mi-a mărturisit la un moment dat că era atît de disperată, încît ar fi acceptat orice bărbat — si atunci mi-am pierdut curajul, mă bătea gîndul să iau orice casă care ar semăna cît de cît cu ceea ce vroiam.
Casele bune păreau a fi puţine şi la distante mari. M-am rugat să-mi găsesc casa, imediat după ce voi fi făcut o listă.
Si i-am scris scrisori lui Dumnezeu. La început pe un ton blînd şi optimist,
îţi mulţumesc, Doamne, dinainte pentru că m-ai binecu-
vîntat cu casa mea cea nouă care este atît de frumoasă.

r

Acum aştept cu aceeaşi convingere ca Ted si Gloria, cărora le era scris să se cunoască, îţi mulţumesc, Doamne, pentru Gloria si pentru noua mea casă.
Dar pe măsură ce săptămînile treceau, tonul scrisorilor mele se schimba.
Cum să iau casa pe care am văzut-o ieri cînd nu are nici o valoare pentru mine? Ştiu că pare practică — dar cum ră-mîne cu cea la care am visat? Cu căminul propriu-zis? — oare să uit de asta? Bunule Dumnezeu, NU VREI SĂ MĂ AJUŢI? NU MĂ MAI CHINUI — AM O CARTE DE SCRIS.
Iată cum doream să fie casa si ce căutam cu disperare.
Casa cea nouă trebuia să fie toată însorită. Să aibă o baie cu saună (asta sigur). Casa cea nouă trebuia să aibă un se-mineu care îţi dă o căldură plăcută, îţi stimulează imaginaţia şi este uşor de

întreţinut, să aibă o curte frumoasă si rustică.
Am trecut chiar si pe o Săgeată a Vieţii pe care am notat „rezultatul la rezultat". Nu doar un semineu, ci
un semineu lingă care să spui povesti si pe a cărui consolă să stea Scribid meu egiptean.
iar baia să aibă saună
pentru a te cufunda si relaxa în ea si pentru a-i amuza pe prieteni.
Vroiam soare
ca să pot scrie în pijama la masa din bucătărie, cu o cafea fierbinte sau cu o cană de lapte la îndemînă, privind pe geam la grădina cu o vegetaţie luxuriantă.
în general as fi vrut să fie
un loc în care oamenii să se simtă bine chiar înainte de a se aşeza la masă.
Prietenii mei, bine intenţionaţi, m-au rugat să fiu mai realistă. Ei mi-au spus: „N-o să găseşti niciodată o baie cum vrei tu; nici să nu te gîndesti la o a doua baie."
Eram deprimată. Nimic nu mergea.
într-o sîmbătă mi-am petrecut toată după-amiaza căutînd case împreună cu buna si draga mea prietenă Dorothy. Ea era foarte entuziasmată de cîteva dintre ele, dar mie nu-mi convenea nimic. Eram încremenită, paralizată, blocată. Vedeam totul în negru.
In seara aceea soţul lui Dorothy şi prietenul meu Bill m-a sunat şi mi-a lăsat un mesaj pe robot. Mi-a spus: „Am auzit că azi ai căutat o casă cu Dorothy şi că eşti necăjită că n-ai găsit nimic. Sună-mă. Vreau să vorbim."
Drăguţ din partea lui Bill că mi-a telefonat. Ştiam că-şi făcea griji din cauza deprimării mele. Am crezut sincer că vroia să-mi sugereze să merg la un doctor, să iau calmante (Prozac) — sau măcar să beau nişte ceaiuri. Eram pregătită să-i spun că este o depresie datorată „situaţiei", şi nu una de natură „clinică", în schimb el mi-a spus ceva care m-a uluit şi m-a înduioşat. El nu mi-a dat un sfat, nici nu m-a certat, şi nici nu mi-a analizat serios disperarea. N-a încercat să mă convingă să renunţ la lista mea de dorinţe sau să-mi reduc din pretenţii. Nu mi-a spus să fiu realistă.
Iată cuvintele lui: „Vroiam pur şi simplu să-ţi spun că atunci cînd Dorothy şi cu mine căutam o casă — acum şaisprezece ani, deşi îmi amintesc de parcă a fost ieri — a fost o perioadă la fel de stresantă si pentru noi."
Dintr-odată m-am simţit uşurată. M-am destins cît de cît, pentru că mi-am dat seama că nu sînt singura, că mai trecuse cineva prin situaţia mea şi că mă înţelegea.
Aş dori ca ceea ce a făcut Bill pentru mine să facă şi cartea mea pentru cititori. Să ştie că si alţii au trecut prin ce au trecut ei, că au făcut ceea ce vor ei să facă — şi că, asemenea lor, au fost speriaţi sau deprimaţi şi au crezut că nu vor reuşi. Dar au continuat să aibă încredere si au mers mai departe, chiar dacă au făcut şi cîte un pas înapoi ori de cîte ori au făcut doi paşi înainte.
De aceea am ţinut să-i cunoaşteţi pe Marian, Sydne, Marc şi Janine. De aceea Gloria v-a lăsat să-i citiţi scriso-

rile de dragoste atît de intime, iar Elaine a sperat că veţi pune în practică în felul vostru ceremonialul săgeţilor. Toţi vor să vă spună că nu trebuie să vă minimalizaţi visurile si nici să vă pierdeţi curajul — dacă eu pot, puteţi si voi. E normal să vă fie frică. Oricum, încercaţi!
Duminică dimineaţă m-a sunat Bill. în după-amiaza aceea mi-am găsit casă. Chiar în seara respectivă, pînă la orele 22, a apărut o ofertă.
Si acum, stau la masa din bucătăria noii mele case confortabile, cu un teanc de şpalturi în faţă, cu un pahar de lapte în mînă, îl ascult pe Jean-Pierre Rampal la combina audio, aud cum şuieră vîntul, privesc pe fereastră la grădina de trandafiri si la pergorele cu azalee, pansele şi muscate. Scribul meu egiptean cu papirusul şi condeiul lui, cu ochii lui înţelepţi precum

veşnicia, este acolo pe semineu. lartă-mă, îmi acord o pauză si mă duc să fac baie de aburi.
r f
n > j.» j î -
)-,<•<)>>> r,K <*<i. • • ,< - '<«[.i .
*M ' .. l'.'l î"' / , Mfî *l',*
•h
'!' /
4 f J»
i O /fi
îl[1] n •*: t*
ii «7 HM,
n
Â'
iub u'.
m-.

Mulţumiri si iar mulţumiri

Naufragiatul Sebastian din piesa lui Shakespeare *A douăsprezecea noapte sau ce doriţi* este copleşit de afecţiunea si atenţia căpitanului de navă Antonio, care se oferă să îl conducă pe străzile neospitaliere din Iliria secolului al XVI-lea. Sebastian protestează:

„O, bunule Antonio, alt răspuns/Nu am a-ti da decît să-ti mulţumesc/Şi iar să-ţi mulţumesc..."*

Acest sentiment tulburător reflectă îndoielile mele şi tot-odată si umila mea recunoştinţă pentru iubirea şi sprijinul cu care am fost copleşită şi care mi-au fost călăuză pe potecile uneori abrupte ale scrierii acestei cărţi. Nu ştiu să răspund altfel decît mulţumind, mulţumind si iar mulţumind. Mai întîi familiei mele: toţi sînt cu trup şi suflet mereu aproape de mine. Nimic nu-mi face mai mare plăcere decît să am, aşa cum spune mătuşa Mary, „toţi puii în jurul mesei"; ei mi-a-duc lumină şi zîmbet în casă, cu chipurile lor surîzătoare, fru-moaşe şi sănătoase. Legătura dintre copiii mei şi mine, pre-cum şi între ei este o certitudine. Fiecare am fi gata să ne dăm viaţa pentru celălalt. In elaborarea acestei cărţi ei mi-au acor-dat un sprijin enorm prin cuvînt si faptă, şi nu doar teoretic, ci si practic.

Drept care îţi mulţumesc ţie, dragă Katherine pentru delicioasa cafea cu caimac pe care mi-o pregăteai (eşti cea mai grozavă *chelneriţă* de casă din lume, iubita mea), atît de înţe-. leaptă pentru vîrsta ta, cu privirea ta aurie plină de bună ţaţe,

* Shakespeare, *Opere,* voi. *7,* Bucureşti, ESPLA, 1959, p. 292 (traducere de Mihnea Gheorghiu). (N.T.) .....

de graţie şi care mă reconforta. Katherine niciodată nu s-a îndoit de mine. Absolut niciodată.

Şi îi mulţumesc si energicei şi carismaticei Emily, cea atît de optimistă şi de spirituală. Rîsul ei îmi lumina ziua. După ce stai cîteva minute cu Emily te simţi fericit. Emily îşi înţelege propria viaţă, valoarea muncii ei susţinute, si totuşi transformă totul într-o joacă. Ea m-a ajutat să fac un puzzle enorm de sernne. Trebuia să notez fiecare oră dedicată scrierii unui capitol si să-i dezvălui mesaje secrete. Emily m-a ajutat să merg mai departe, însoţindu-mi pachetele de prînz cu bileţele încurajatoare care mă îndemnau să perseverez („Dai bătaie, fetiţo, te aşteptăm la linia de sosire"). Mulţumesc, iubito!

Mulţumiri şi fiilor mei James şi Peter: inventivi, veseli, extrem de loiali şi foarte mîndri unul de celălalt; neînfricaţi, încrezători şi inspiratori.

James, îţi mulţumesc că m-ai ascultat chiar si noaptea tîr-ziu şi mi-ai oferit un design genial si sprijin tehnic; îţi mulţumesc că ai urmărit maşina poştei pe un vînt cumplit într-un moment de disperare şi că m-ai invitat apoi la o mică petrecere pentru a sărbători reuşita.

Peter, firea ta bună mă face să zîmbesc permanent, îţi mulţumesc, Peter, pentru că mi-ai dat idei şi pentru toate orele în care m-ai ajutat să-mi pregătesc manuscrisul pentru a-1 prezenta editurii, îi mulţumesc şi dragei Carolyn, tînăra soţie a lui Peter şi noua mea noră, pentru dragostea si respectul prin care mi-a arătat că este alături de mine, precum şi pentru înţelegere (ea a fost prima care a spus „formidabil!" exact cînd aveam nevoie de o încurajare).

Nancy Ernst m-a ajutat să supravieţuiesc prin. extraordinarele sale mesaje prin e-mail. Deşi veneau de departe, încurajările ei m-au susţinut prin doze zilnice de cuvinte calde şi inteligente. Dorothy şi Bill Harrison m-au hrănit spiritual şi fizic; întotdeauna era loc la masa lor, dar şi în sufletul lor, pentru mine. Ei m-au susţinut necondiţionat.

Rhea Rolfe, îţi mulţumesc că mi-ai răspuns la toate întrebările, m-ai înţeles şi mi-ai lărgit perspectivele; verişoară Mary Edna Meeks, mi-au plăcut la nebunie bileţelele tale nostime cu „Dă-i înainte" şi am apreciat faptul că întotdeauna a fost cineva care s-a rugat pentru mine. îi mulţumesc si prie-

tenului meu Erich Parce că mi-a împrumutat calculatorul cînd al meu s-a stricat şi că mi-a fost mereu aproape cu cîte un sfat tehnic. Jack Meeks, îţi mulţumesc că mi-ai spus că pot oricînd să sun cu taxă inversă la orice oră din zi şi din noapte. Bob McChesney, mentorul şi prietenul meu, m-ai învăţat să meditez şi să cred şi-ţi sînt recunoscătoare pentru asta. Bob, cu tine totul este posibil.
Alan Rook, îţi mulţumesc pentru telefoanele de trezire (unele chiar muzicale) şi pentru că m-ai întrebat deseori cu sinceritate „Cum merge cartea?" chiar asteptînd un răspuns.
îi mulţumesc minunatei Laurie Cheeley pentru că m-a lăsat să stau în *Diva's Espresso* ore întregi şi pentru că avea o capacitate psihică extraordinară de a şti de ce am nevoie — cînd trebuia să fiu împinsă pe la spate şi cînd ascultată. Ca si domnişoara Prothero, ea ştia întotdeauna ce trebuie să spună. Mulţumesc şi extraordinarei chelneriţe de la Diva's Expresso, Brady Snyder, pentru zîmbetul ei luminos şi pentru că m-a învăţat cum se face un capuccino.
îi mulţumesc lui David Schomer pentru pasiunea pentru cafea si pentru efortul făcut pentru a transforma rotiseria *Vivace's* dintr-un local de „categoria a treia" într-o agreabilă cafenea urbană în care oamenii se simt bine. Am petrecut atî- • tea ore la *Vivace's.* David îi spune „biroul" meu; cîndva chiar mi-a dat numărul lui de fax ca să primesc la el mesajele. Şi ce m-aş fi făcut fără *chelnerii* şi *chdneriţele* care mă întîmpinau cu un zîmbet prietenos, erau prompţi şi nu uitau să-mi pună o felie de portocală în băutura mea? îi mulţumesc lui Dan, Paul, Jodi, Robin, Leslie, Linda, Cozy, Mark, Cindy, Stepha-nie, Holly, Mary, Wade (dacă vrei să vezi cum arată un tată fericit, întreabă-1 despre băieţelul lui Aiden). Toţi m-aţi făcut să mă simt ca la mine acasă.
Am învăţat recent un cuvînt nou: „lagniappe" (lan-yap). Este o expresie creolă care vine din tradiţia negustorilor din Louisiana de a-ţi da ceva în plus pe lîngă ceea ce ai cumpărat, celebra a treisprezecea gogoaşă, în lumea minunată a editurilor mi s-a oferit aşa ceva mai mult decît as fi visat vreodată
206
NOTEAZĂ ŞI ACŢIONEAZĂ
sau aş fi putut să anticipez. Deci mulţumiri şi iar mulţumiri inteligentei şi înţeleptei Jane Dystel, un adevărat argint viu; lui Michelle Tofflenire pentru implicarea sa în crearea unei pagini dinamită pe Internet; lui Trish Todd şi lui Cherise Grant, editorii mei: aţi scos untul din mine si aţi reuşit ceea ce părea imposibil, anume să păstrez acel ton al autorului, deşi m-aţi provocat de multe ori să-mi schimb registrul. Cu recunoştinţă vreau să vă aduc cel mai mare compliment: aţi ţinut la această lucrare la fel de mult ca şi mine, şi tocmai de aceea este o carte mai bună. Mulţumesc.
Mulţumiri lui Pat Eisemann, director de publicitate, pentru că mi-a împărtăşit viziunea, pentru că m-a făcut să rîd şi s-a implicat enorm personal. Pat a fost primul care m-a învăţat ce înseamnă „lagniappes". Şi tu eşti aşa ceva, Pat. O bonificaţie, o primă.
în plus, vă sînt recunoscătoare fiecăruia în parte, vouă care mi-aţi îngăduit să pătrund în viaţa voastră şi să spun şi altora poveştile voastre profunde şi convingătoare, pentru ca să aibă şi alţii de învăţat şi să-şi trăiască viaţa mai din plin, asemeni vouă.
îţi mulţumesc blîndă Marian Sorenson, neînfricată Janine , Shinkoskey Brodine, vioaie Trina Wintch, înţeleaptă Gloria Lanza-Bajo, incitantule John Sexton, perseverentă Jaimee Cheeley, îndrăzneaţă Măria Toro, curajoasă Karla Reimers, vitează Nan, temerară Marianna Nunes, generoasă Elaine St. James, pasională Sydne Johansen, strălucitule Ron Cyphers şi în sfîrşit, noului meu prieten pe viaţă, cel atît de plin de spirit Marc Acito, care mă susţine permanent si prin exemplul său mă încurajează să nu mă tem să întîlnesc divinul în viaţa mea.
Avem nevoie de călăuze precum Antonio în viaţa noastră, adevăraţi căpitani de vas care să ne conducă spre uscat sau pe mare.
Această carte n-ar fi existat fără toţi aceşti oameni. Ea este darul nostru pentru tine.
i flfofc»

Cuprins

Introducere..... 7
1 Notează si acţionează 19
2 Transformă dorinţele în scopuri 28
3 Colecţionarea ideilor: o cutie cu sugestii
pentru minte..... 37
4 Fii gata să primeşti..... 50

5 Exprimarea temerilor şi sentimentelor..... 63
6 Deblocarea: scriind iei decizii 75
7 începe prin a face o listă..... 83
8 Concentrează-te asupra rezultatului..... 90
9 Schimbă ambianţa: scrie în apropierea
unei ape..... 99
10 Ziua şi scenariul 105
11 învaţă să te implici 115
12 Fixarea scopurilor — ridicarea ştachetei..... 122
13 Formează un grup: ce anume şi pînă cînd? 129
14 Iniţiativa .....'.....139
15 Formulează scrisori adresate lui Dumnezeu 151
16 împotrivirea are o logică ..... lt>4
17 Crearea unui ritual 171
18 Detaşarea; crearea unui echilibru.....182
19 Mulţumirile.....187
20 Cum să reacţionezi în cazul unui eşec.....193
Epilog.....199
Mulţumiri şi iar mulţumiri 203
fi"
v'"!>L. i;
• t J t l
Editor: GR. ARSENE Curtea Veche Publishing
tel./fax: 222.57.26; 222.47.65
e-mail: arsene@rnc.ro Tipărit la Infopress S.A. Odorheiu Secuiesc
' tt .*M'0I
i.tiljtfiii/ "l
t O ffU'i ,)U
l cf"iL '/